प्रकाशक
अभिनवनलोपाह्व
रसवैद्य पं० श्याममनोहरजी मिश्र वैद्यमणि
अमोघ रसायनशाला, बीघापुर
ज़िला उन्नाव.

सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन है

मुद्रक
पं० मन्नालालजी तिवारी
शुक्ला प्रिंटिंग प्रेस, नज़ीराबाद,
लखनऊ.

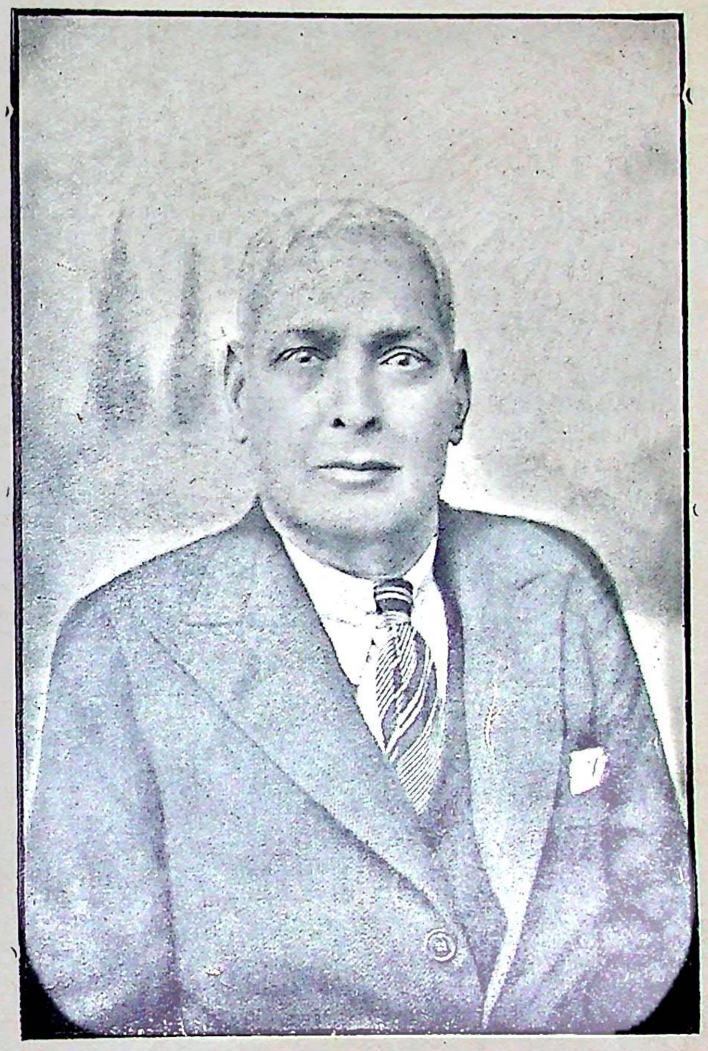
अयि दयामय !
आशुतोष !!

श्री मनोहर पाकशास्त्र
आपही की प्रेरणा से रचा गया है
और
आप ही के चरणारविन्दों
में
सादर समर्पित है ।

आपका दीनभृत्य
श्याममनोहर मिश्र

रावराजा डाक्टर श्यामबिहारीजी मिश्र,

रायबहादुर



चित्र परिचय पृष्ठ ७ पर देखें

श्री मनोहर पाक शास्त्र पर आपका लिखा प्राक्कथन पृष्ठ ६ पर देखें

चित्र-परिचय

श्रीमान् माननीय राव राजा एम० ए० डी-लिट्०. ऑनरिस कासा. (Honoris Causa) प्रयाग विश्व-विद्यालय से, राय बहादुर, रिटायर्ड मैजिस्ट्रेट और कलेक्टर (संयुक्त प्रान्त) चीफ ऐडवाईज़र टु हिज़ हाईनेस सवाई महेन्द्र महाराजा बहादुर, सरामद, राजा हाय, बुँदेलखण्ड, सेन्ट्रल इंडिया। हिन्दी संसार में आपका बहुत ऊँचा पद है।

अभिनवनलोपाह्व

रसवैद्य पं० श्याममनोहरजी मिश्र वैद्यमणि

चित्र परिचय पृष्ठ १३ पर देखें

चित्र परिचय

श्रीमान् माननीय पीयूषपाणि, परमसुन्दर काय वैद्यराज, वाद्य व संगीत के भारत प्रसिद्ध आचार्य्य पण्डित श्री दुलारे दादाजी मिश्र **(ग्रन्थ कर्ता के पूज्य पितामह)** के एकमात्र पुत्र-रत्न श्रीमान् पण्डित रामराखनजी मिश्र महाभाग (एजेण्ट सप्लाई एण्ड ट्रांसपोर्ट कोर्ज़ इन्होंने काबुल, बर्मा व चीन आदि देशों की लड़ाइयों में जाकर प्रशंसनीय कार्य करके ब्रिटिश गवर्नमेण्ट द्वारा अनेक पदक प्राप्त किये थे) के एकमात्र पुत्र-रत्न, **"विश्व हितैषी (सबका कल्याण चाहनेवाले) अभिनवनलोपाह्व, रसवैद्य श्रीमान् पण्डित श्याममनोहरजी मिश्र वैद्यमणि रस-शास्त्री, रस-सेवक महाभाग"** भूतपूर्व रसायन शास्त्र परीक्षक आयुर्वेदिक एण्ड यूनानी तिब्बी कालेज देहली व अखिल भारतवर्षीयायुर्वेद महा मण्डल व विद्यापीठ तथा बहुत वर्षों तक भूतपूर्व प्रधान मंत्री श्री आयुर्वेदोद्धारक सभा कराची व सिन्ध प्रान्तीय वैद्य सभा व प्रधान मंत्री श्री निखिल भारतवर्षीयायुर्वेद विंशतितम महा सम्मेलन कराची, उक्त सम्मेलन से आपने रसौषधिविनिर्म्माणविज्ञान में प्रथम श्रेणी का सुवर्ण पदक व प्रमाण-पत्र प्राप्त किया है तथा ३० वें अखिल भारतीय आयुर्वेद महा सम्मेलन लखनऊ की स्वागत-समिति की आतिथ्य समिति के अध्यक्ष, आपकी रसायनशाला व उसकी शाखायें देहली, कलकत्ता व कराची में रही हैं ।

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

श्री मनोहर पाकशास्त्र

पाकचिकित्सा, ग्रन्थकल्पतरु

पर
भारत के प्रसिद्धतम और योग्यतम माननीय सन्तों,
महान्तों, विद्वद्रत्नों, गवर्नमेण्ट के पदाधिकारियों,
रईसों, धनिकों व विभिन्न व्यवसायशील महानुभावों
की

विशिष्ट सम्मतियाँ

श्रीमद्रामानन्दसम्प्रदाय की अद्वितीयविभूतिकल्प न्याय,
व्याकरण, वेदान्त, मीमांसाचार्य, दार्शनिकसार्वभौम,
स्वामी श्री १००८ श्रीमद् वासुदेवाचार्यजी महाराज
दार्शनिक आश्रम अयोध्याजी
की

सम्मति

श्रीरामोविजयते

ऐहिक तथा पारलौकिक सुख साधनों में शरीर स्वास्थ्य का प्रधान स्थान है। उसका संरक्षण समुचित आहार विहार पर

निर्भर है। आहार सौष्ठव के लिये पदार्थों के पाक विज्ञान अत्यधिक मात्रा में अपेक्षित हैं, जिसके अभाव से ही सुन्दर से सुन्दर पदार्थ अरुचिकर और अहितकर हो जाते हैं। यद्यपि पाक-विज्ञान के लिये संस्कृत भाषा के सदृश हिन्दी भाषा में भी कई पुस्तकें प्रकाशित हैं तथापि पण्डित श्री श्याम मनोहर मिश्र वैद्य मणि रस वैद्य जी ने जो पाक प्रकार का प्रकाशन किया है वह केवल किताबी ज्ञान से ही नहीं बल्कि कई वर्षों से पाकों को निर्माण कराकर पूर्ण अनुभव के साथ योग और मात्राओं का प्रकाशन किया है।

इस "मनोहर पाक शास्त्र" नामक ग्रन्थ के ४२ वर्गों का योग मुझे दिखलाया गया। किसी-किसी वर्ग में दस हज़ार से भी अधिक योग हैं जिन योगों से धनी या ग़रीब सभी सदा पाक सौन्दर्य्य को प्राप्त कर सकते हैं। इस ग्रन्थ में योगों को समझाने के लिये अत्यन्त सरल तथा सरस भाषा का उपयोग किया गया है। जन साधारण को इससे बड़ा लाभ होगा। इन अनुभूत योगों से लाभ उठानेवाले, पण्डितजी को इस परिश्रम के लिये अवश्य धन्यवाद देंगे।

वासुदेवाचार्य्य

१८-६-१९३९ ई० दार्शनिक आश्रम अयोध्या

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

रायल डच एयर लाइंस K. L. M. और एयर फ्रांस (हवाई जहाज़ी सर्विसों) के एजेण्ट वाल्कर्ट ब्रदर्स के एयर सर्विस के ब्रोकर

श्री वी० डी० परूलकर महाभाग

की

सम्मति

Karachi,
21. 8. 39.

.......Early in 1920........my health started deteriorating in spite of the best treatments under the renowned Allopathic and Ayurvedic practitioners. In the middle of 1927 my power of digestion was totally lost. Bowels were giving unbearably acute pain and wind flapped all over the body. This condition of health made me suffer tremendously bodily as well as mentally. My sleep was haunted by horrible scenes. In short, I felt the shadow of death eclipsing me very fast.

........I was rather compelled to go to Shriman Pandit Shyam Manohar Misser, Rasvaidya Vaidyamani.

........At the very first sight, his piously dignified personality revived the ray of self-confidence in me. He felt my pulse and spontaneously spoke as to how and why I was feeling the nervous agony. Then he said "Ayurvedic Rasayan Shashtra is a terror to Death" this, the Pandit, a genius of the Rasayan Shashtra has practically proved not only to me but to innumerable others like me so far in my presence. I cannot but say that he has given me a new lease of life, and for which I shall remain ever grateful to him. It is my honest opinion that he has thoroughly mastered the Rasayan Shashtra and he is so luminous a soul that within his orbit no worth living body can ever be eclipsed by the shadow of Death.

Shriman Panditji is not only a well read Sanskrit scholar but he has also an up-to-date knowledge of English language. Whereby he has made comparative study of the Allopathy and such other Western sciences.

His benevolent soul is now-a-days deeply-engaged in writing a book in Hindi on the "Pak Shastra" every item of which is practically experimented under his keen supervision by his untiring family members so artistically imbibed with the real Indo-Aryan character. I have had the privilege of tasting innumerable preparations, the only remembrance of which creates saliva on my tongue to long for them over again.

His sole motto in writing this precious Book is to teach the public, rich and poor alike to prepare their food and eatables in various varieties most scientifically yet palatably, because unscientifically prepared and eaten food is the root cause of many a diseases........

V. D. Parulker,
Air Services Broker
to
Messrs. Volkart Bros., Karachi
(Agents K.L.M. & Air France).

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

सिन्धुप्रान्त के माननीय इन्कमटैक्स आफ़िसर (रिटायर्ड)
तथा
हिन्दू महासभा के
प्रेज़िडेण्ट का अभिप्राय

"THE RETREAT,"

Karachi, Saddar, 9th June, 1939.

This is to certify that Rasa Vaidya Pandit Shiam Manohar Misra has been practising in Karachi from January, 1924. He was Provincial Secretary of the Sindh Ayurvedic Sabha for several years. He was also the General Secretary of the 20th All-India Ayurvedic Maha Sammelan held in Karachi in 1929. The Pandit was appointed as an Examiner in "Rasa Shastra" (Chemistry) by the Tibbi College, Delhi, in the year 1932.

The Vaidya is known locally as a specialist in the preparations of various descriptions pertaining to "RASA." Apart from this, he is known to have effected cures which are not ordinarily cured by Allopathy. He is a pioneer in establishing a pharmacy which is unique in its preparations which have hitherto been the monopoly of Western chemists and scientists.

He is a man of outstanding personality. I have found him to be a reliable Vaidya. I have come in contact with several Vaidyas and Hakims during thirty-four years of my Government service and I can say with confidence that I have found the Pandit up-to-date. He has made a special study of "Asans" and physical culture and that aspect of his endears him to all those who believe in the greatness of Indian System of Medicine.

I shall be very pleased to hear of his name and fame reaching other parts of India too.

Sd./ SHAMDAS P. GIDWANI,
PRESIDENT,
Hindu Maha Sabha, Karachi.
&
Retired Income-Tax Officer,
(Sindh).

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

मिल के मालिक की सम्मति

…………मैं यह सहर्ष कहने को सर्वदा तैयार हूँ कि साधारण से साधारण वस्तु उपरोक्त ग्रन्थोपदेशानुसार बनने पर असाधारण और अपूर्व स्वाद को धारण करती है तो फिर उत्तम वस्तुओं का ……राजों के योग्य बनना ग्रन्थ की साक्षात् अलौकिक श्रेष्ठता है।

ग्रन्थ के ४२ वर्गों के विविध योगों के तरह-तरह के शाक कई तरह के बड़े, पूरियाँ, कचौरियाँ तथा रोटियाँ अनेक प्रकार भाँति-भाँति के रसगुल्ले, गुलाबजामुन, पापड़, पेड़े, कलाकन्द खुर्चन, दूध के बने खीर सेवईं आदि पदार्थ, बताशों का रायता तथा भाँति-भाँति के लड्डू, बरफ़ी आदि कितनी प्रकार की चीज़ें अलग-अलग उत्तम स्वादवाली जो-जो मुझे समय-समय पर मिलीं उनमें से जिसको भी चखो तो यही जी चाहता है कि यही खाना योग्य है……जो मैंने अपनी इस ५५ साल की अवस्था में कभी न चखा था। अनेक वस्तु इस उपरोक्त ग्रन्थ की बनी ऐसी पाईं जिनको मैंने कलकत्ते बम्बई आदि नगरों में रहकर भी न तो देखा था और न सुना था।……

चन्द्रनाथ वाजपेयी

(लखनऊ गोत्र उपमन्यु रामभद्रवाले बिस्वा २०)

मालिक आयल (तेल) व फ्लावर (आटा) मिल व महाजन बीघापुर

ता० १८-१२-१९४०

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

ज़िला उन्नाव, ग्राम विज्ञपुर (बीघापुर) निवासी,
व्याकरणसागरपारोत्तीर्ण, न्याय, वेदान्त, सांख्य,
कर्म्मकाण्ड ज्यौतिषादि विविधशास्त्रों के विद्वान्
कविताचातुरीधुरीण

श्रीमान् पं० प्रवर श्रीशिवदुलारे शर्मा सुकुल

महाभाग की प्रशस्त

सम्मति

(संस्कृत से अनुवादित)

श्रीगणाधिपतये नमः

अतीवविचारशील विद्वान् श्याममनोहरजी मिश्र, वैद्यमणि रस वैद्य द्वारा कई चिकित्सा शास्त्रों के ज्ञान बल से, लुप्त और भ्रष्ट रीति हो जाने के कारण दुर्ज्ञेय प्राचीन पाक शास्त्र के पुनरुद्धार और पुनः प्रवर्तन के लिये "पाक चिकित्सा" रची गई है। यह चिकित्सा अन्य अधीतशास्त्रों को भी दुरवगमा है। यह नाना ग्रन्थ प्रमाणों से परिपूर्ण, भारी परिश्रम से रची गई है, अतः अत्यन्त लोकोपकर्त्री और परम मनोहर है इसलिये सज्जनों को इसका समादर करना चाहिए। इससे संसार का महान् उपकार और महती तृप्ति होगी, अब तक किसी भी वैद्यक शास्त्र पढ़े विद्वान् द्वारा इस चिकित्सा का आविष्कार नहीं हुआ। विविध ग्रंथों को पढ़कर स्वबुद्धिवैभव से अत्यंत सावधान-

जनलभ्यस्वातन्त्र्य से यह "पाक शास्त्र प्रक्रिया" लिखी गई हैं। इसका अनुभव कर लोगों को परमसौख्य की प्राप्ति होगी।

अधिक क्या कहूँ मैंने स्वयं इस पाकसास्त्र के विधान से विरचित विविध पदार्थों को खाकर उन सब पदार्थों को पूर्ण वैज्ञानिक प्रक्रिया से विरचित राजभोगयोग्य और परमसौख्यकर जानकर परमानन्दानुभव किया है। अतः इस विषय में मेरी भी विशिष्ट सम्मति है।

पं० शिवदुलारे शर्मा सुकुल

मार्गशीर्ष मास, कृष्ण पक्ष चतुर्थी, बृहस्पतिवार संवत् १९९७.
गाँव व पोस्ट बीघापुर, ज़िला उन्नाव

❀ श्रीगणाधिपो विजयते ❀

प्राचीन अनुभवशील विद्वान् वैद्य शास्त्री की सम्मति

डेढ़ अक्षर "क्यों" पर ४२ वर्गों की रचना और उनमें योगों और योग प्रकारों का सागर भर देना और फिर वह भी सब पूर्ण अनुभव सत्यता और महान् परिश्रम पूर्वक, यही ग्रंथ निर्माण कर्ता की असीम चतुरता और परोपकारिता का साक्षात् प्रमाण है। ·········पाक विषय पर आज कल संस्कृत और हिन्दी में अनेकों पुस्तकें देखने में आती हैं किन्तु किन्हीं को तो पाकशास्त्र के पण्डितों ने पण्डितों को भी दुर्बोध लिखा है, अन्य निर्माण रीतिप्रभृति से विरहित निकम्मी हैं। यही (श्रीमनोहर पाकशास्त्र) एक ग्रन्थ पाक विषय का वर्तमान समय में भारत में बालकों, युवकों और वृद्धों, ज्ञानियों और अज्ञानियों सभी को

सरलता पूर्वक पाक विषय का परम सुन्दर व परमोच्च विज्ञान और उपदेश देने में सम्पूर्णतया सर्वाङ्गों से समर्थ है।………

"मनोहर पाक शास्त्र" ग्रन्थ का उपनाम "पाक चिकित्सा" जो श्रीमान् योग्य शास्त्रज्ञ पण्डित शिवदुलारेजी शुक्ल ने अपनी सम्मति में कहा है वह बिलकुल यथार्थ है। पतित पाक की इस ग्रन्थ द्वारा ऐसी चिकित्सा हुई है कि अब पाक विज्ञान अजर और अमर हो गया है।………

गोविन्दप्रसाद वाजपेयी, वैद्य शास्त्री
बीघापुर, ता० ४. १. ४१ ई०
मिति पौष शुक्लपक्ष सप्तमी शनिवार सं० १९९७

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

रईस, ज़मीन्दार व विद्वान् वैद्य की सम्मति

"मनोहर पाकशास्त्र, पाक चिकित्सा" नामक……अद्वितीय ग्रन्थ है। यह ग्रन्थ ४२ भागों में विभक्त है तथा प्रत्येक विभाग का विषय बहुत ही स्पष्ट, अनुभवशुद्ध एवं उचित रीति से सरल सरस भाषा में लिखा गया है।………मुझे इस ग्रन्थ रत्न की लिखित विधियों से निर्मित कतिपय वस्तुओं के चखने का भी सौभाग्य प्राप्त हुआ है। जिसके आधार पर मैं दृढ़तापूर्वक कह सकता हूँ कि इसमें वर्णित वस्तुओं की निर्माण प्रणाली परमसुन्दर, उपादेय एवं दोष रहित है। ………यह ग्रन्थ गरीबों के भी क्रय करने योग्य है।………

भास्करदत्त दीक्षित

बीघापुर, ता० ७-१-४१

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

मिल मालिक की सम्मति

कवित्त १

पाक कर्म जगते रुजान्धकार नासन को।
शुभ्रसुधादीधिति सुहात रस पूर है॥
मुकुत मनोहर मराल मानी मानस को।
सरस सुठाम यह दृगन विदूर है॥
सुर सुरभी को सुठि सुखद सुभाव सत्य।
कुसुमित फलित अशोक सुभ मूर है॥
ग्रन्थ रत्न पाक शास्त्र आयुर्वेद भूपति की।
पाक प्रथा पागरी को राजै कोहनूर है॥

कवित्त २

सार पाक शास्त्र को सिंगार पाक पद्धति को।
प्रथित प्रतीति प्रति पालन प्रमाण है॥
मंजुल मनोज्ञ भनोभाव को महान मान।
साँचो सुचि पारद रुचिरता सिमान है॥
चन्द्र चोप पानिप दिवाकर को दिव्य ओप।
देव धाम तैसे यह राखै महिमान है॥

ग्रन्थ रत्न पाक शास्त्र विबुध विमंडन को।
प्राप्त पुहुमी पै कल्प तरु के समान है ॥

(गद्य)

जीवन की मुख्य सुखमय घटनाओं में से किसी के समान परम प्रतिष्ठ वैद्य मणि श्रीमान् पं० श्याम मनोहर जी मिश्र रसवैद्य रस शास्त्री द्वारा प्रस्तुत मनोहर पाक शास्त्र पाक चिकित्सा ग्रन्थ कल्प तरु के देखने तथा उसकी लिखित विधि से निर्मित पदार्थों के आस्वादन का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैं हर्ष पूर्वक लिखता हूँ कि "काग़ज़ पै रख दिया है कलेजा निकाल कर" बहुत से प्रचार पत्रों में लिखा देखा एवं प्रचारकों को कहते सुना, किन्तु प्रस्तुत ग्रन्थ देखने से पहिले इस उक्ति को चरितार्थ होते कम से कम मैंने तो नहीं देखा मेरी सम्मति में प्रत्येक सज्जन को इस आवश्यक अंग से अपनी गृहस्थी की पूर्ति अवश्य करनी चाहिये। विशेष लिखना सूर्य को दीपक दिखाना है।

काशीप्रसाद मिश्र
माँझगाँव विस्वा २०
फ़्लावर ऐण्ड राइस मिल ओनर बीघापुर
ता० १४—१—४१

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अखिलभारतीयवैद्यमहासम्मेलन के भूतपूर्व प्रचार-मंत्री, श्रीसनातनधर्मयुवक-सभा के भूतपूर्व प्रचार-मंत्री तत्संस्थान विद्वान् व सनातनधर्मोपदेष्टा, हिन्दी व संस्कृत के सुलेखक व अपने एक ग्रन्थ पर कराँची के मेयर महोदय द्वारा प्राप्त सुवर्णपदक व प्राप्तानेक प्रशस्तिपत्र व सुवर्णपदक अखिल भारतीयायुर्वेद महामण्डल व विद्यापीठ से प्रथम श्रेणी में समुत्तीर्णायुर्वेदाचार्यपरीक्ष

पं० श्रीललितमोहनकृष्ण मिश्र

आयुर्वेदाचार्य, रसाचार्य, वैद्यसूरि महाशय

की पद्यबद्ध

सम्मति

सरलसुभाषाभावपूर्ण दिव्यज्ञान भरी,
सकल सुविधि करी रसवती शास्त्र की ;
अनुभवसिद्ध सबविधिपरसिद्ध करि,
सिद्धपाकप्रक्रिया सफल सब शास्त्र की ;
सर्वरस लेह्यपेयचोष्य चर्व्य विधिभिदा,
भिन्न कै दिखावत सकल "पाक शास्त्र" की ;
सावधान सुगुणनिधान ग्रन्थकार यह,
मानौ रचि दीन्ही विधि पाक बरम्हास्त्र की ॥ १ ॥
पत्रस्यात्रोपरिग्रन्थप्रशंसाविस्तरेण किम्,
नहि कस्तूरिकाऽऽमोदः शपथेन विभाव्यते ॥ २ ॥

बीघापुर (विज्ञपुरम्) श्रीललितमोहनकृष्णमिश्रशर्म्मणः,
१५-१-४० ई० आयुर्वेदाचार्यस्य

❀ श्रीगणाधिपतये नमः ❀

खड़ी बोली व ब्रज भाषा के ललित कविराज की काव्यमयी प्रकृष्ट

सम्मति

कवित्त १

विमल विचार सों विरचि अवनी पै शुचि।
जन मन मोहिनी सुरीति सरसाई है॥
लोक उपकार को प्रसार करिवे के हित।
गागर में सागर की सूरति सुहाई है॥
जुक्ति रसवैद्य की अनोखी वसुधा की निधि।
पेखि "पाक शास्त्र" उक्ति "सिद्धि" ही समाई है॥
आगि पाक ज्ञान की सरलतम भाषा पथ।
कागद की पीठि पै चढ़ाइ दरसाई है॥ १॥

कवित्त २

वैद्य रस नागर विचारि बुद्धि आगर सों।
सागर सुधा को वसुधा पै सरसायो है॥
मंगलीक लेखनी सुधारि कर पाक लीक।
अगम अलीक लोक लोकन लखायो है॥
ऐसी अति प्रचुर पुनीत प्रतिभा को पेखि।
अचरज "सिद्धिजू" हिये में अति छायो है॥

"पाक शास्त्र" मत्तगज सुविधि सु अंकुसनि ।
सरल सुगम सर्व सुलभ बनायो है ।। २ ।।

कवित्त ३

"पाक शास्त्र" रचिकै बिछाई वसुधा पै निधि ।
विधि रस वैद्य को विसाल बुधि दीन्हो है ।।
अक्षुन सुभाव सों विलक्षन प्रभाव भासि ।
नासि तम लोक लक्ष्य चक्षुन सों चीन्हो है ।।
थोरे में बहुत औ बहुत में बहुत करि ।
"सिद्धि" जग तल मैं विमल जस लीन्हो है ।।
कौड़िन के खरचन दूध दधि खुरचन ।
सबहिं सुलभ करि लोक हित कीन्हो है ।। ३ ।।

कवित्त ४

पूर्ण कला को कलाकर, कै, अवनी पै विभाकर को उदभास ।
उद्यम को पथदानि किधौं, मुकतानि को "सिद्धिजू" मंजु मवास ।।
लोक अलोक बनाइबे को, परब्रह्म को कैधौं अरोक उजास ।
मिश्रजू श्याममनोहर को, विरच्यो कै "मनोहर पाक" प्रकास ।। ४ ।।

बीघापुर
१६-१-४१ } **सिद्धिनाथ शुक्ल, (सिद्धि)**

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

उन्नाव ज़िला के डिप्टी कलेक्टर साहब की सम्मति

Pandit Shyam Manohar Misra Ras Vaidya resident of Bighapur, District Unao saw me this afternoon at Bighapur.

He is a well read Sanskrit Scholar and a renowned Vaidya. He treats patients with "Rasayan" medicines.

He is now writing a book Pak Shashtra in which he has given the methods of preparation of different varieties of Indian food. I have also tasted some of his preparations, and I can say that the preparations were very good. This book when it is published will be the best and the only book of its kind.

I wish Pandit Shyam Manohar Misra success in his pursuit.

18-2-1941.

N. A. Qidwai,
Deputy Collector and S. D. O.
Purwa,
Dist. Unao.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

वकील साहब की सम्मति

I came to the court of the S. D. O. Purwa, who was in camp at Bighapur. From the officials of the court I learnt that Pandit Shyam Manohar Misra Ras Vaidya was an Extraordinary Vaidya and was going to publish an unique book on Indian Food which he just finished.

......I met him and asked him to show his book Pak Shashtra. He read out some portions from the book and showed me all the 42 chapters of the book. Further he was kind enough to give me some of his home made preparations to eat. They were undoubtedly above the standard and some were such as I had never tasted. I was amply satisfied with his Excellent work which I am confident will prove of immense value who will come across it. It contains all that is desirable and in my opinion no gentleman should be without it. It will not be out of place to call the author Director General of Indian Foods.

Shivanand Misra
Vakil,
Dalmau
Dist. Rae Bareli.

Dated Bighapur
20-2-1941.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

डिप्टी कमिश्नर साहब उन्नाव के पेशकार की सम्मति

In winter season I happened to see Pandit Shyam Manohar Misra Ras Vaidya, resident of village Bighapur......who is a famous Vaidya and has got a big stock of Rasayan medicines. He has written a book of "Pak Shashtra" and is going to publish it in which he has given the methods of preparations of foods in different varieties in 42 chapters and also to prepare one thing in various ways. This book when published will be worth keeping in each and every house. He has also given me some samples which were very delicious.

Hafizuddin Khan,
Reader.
Deputy Commissioners Office
Unao.

21-2-1941.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

कचहरी के कार्यकर्ता की सम्मति

I agree with the opinion of M. Hafizuddin Khan reader court of S. D. O. Purwa Dist. Unao.

Mathura Prasad,
Court Clerk.

21-2-41.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अध्यापक महाशयों के मत

…………वस्तुतः श्रीमान मिश्रजी ने उक्त ग्रंथ की रचना करके भारतीय भोजन प्रणालियों का उत्कृष्ट उदाहरण विश्व के सामने रक्खा है, यही नहीं "पाक शास्त्र" की रचना अन्य व्योपारिक पुस्तकों की भाँति नहीं की गई है अपितु वह जिन ४२ वर्गों में सम्पूर्ण की गई है, उनमें प्रत्येक वर्ग का प्रत्येक योग अनुभूत है…

मैंने आज ही इसी पाक शास्त्र के योगों में से कचालू, शकरकन्द पगी, लड्डू, मलाई, नमकीन चिरौंजी तथा बिस्कुट नुमा स्वादिष्ट रोटी चक्खीं सभी अपने-अपने स्वाद में उत्कृष्ट, मनमोहक और आकर्षक थीं………

यदि यह उत्तम ग्रन्थ "पाक शास्त्र" पाकचिकित्सा ग्रन्थ कल्पतरु कन्यापाठशालाओं से लेकर ऊँचे-ऊँचे कालिजों तक के करीक्यूलम में प्रयोगात्मक ढंग पर रक्खा जावे तो यथार्थ सर्वाङ्ग रूपेण स्त्री शिक्षा सफल कही जा सकती है……

……अन्त में मैं मिश्र जी से अनुरोध करूँगा कि इस उत्तमोत्तम सफल ग्रन्थ "पाक शास्त्र, पाक चिकित्सा ग्रन्थ-कल्पतरु" को प्रकाशित कराके भारत का मस्तक ऊँचा करें तथा स्मृति रूप में विश्व को यह उपहार भेंट करने की दया करें।

स्काउट मास्टर, चन्द्रभाल शर्मा वी. टी. सी.
टाउन स्कूल बीघापुर उन्नाव ३-३-४१

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

………हिंदी भाषा में पाक विद्या पर इससे अच्छा दूसरा ग्रन्थ नहीं है। पुस्तक ४२ वर्गों में विभाजित है, और इन वर्गों में पाक-शास्त्र सम्बन्धी समस्त ज्ञान, "गागर में सागर" के समान भरा है। इस पुस्तक की लेखन शैली इतनी उत्तम है कि थोड़ा पढ़ा लिखा व्यक्ति भी इसे समझ सकता है। भाषा इतनी सरल, सरस, सजीव और सुन्दर है कि पढ़ने में बड़ा आनन्द आता है। इतनी उत्तम भाषा मैंने बहुत कम पुस्तकों में पाई है। वैद्यजी को धन्यवाद है जिन्होंने इस ग्रन्थ रत्न को रचकर हिन्दी का मुख उज्ज्वल किया है तथा इसके द्वारा विश्व का कल्याण एवं हित साधन का प्रयत्न किया है।………

इस प्रकार की सुस्वाद वस्तुयें मैंने इसके पूर्व कभी नहीं खाईं।………

मुझे आशा है कि प्रकाशित होते ही यह पुस्तक प्रत्येक पढ़े-लिखे व्यक्ति के हाथों में होगी तथा शिक्षा विभाग द्वारा "पाक विद्या" के कोर्स में पाठ्य-पुस्तक के रूप में अवश्य स्वीकृत होगी। मेरा यह भी अनुमान है कि ज्यों ही यह ग्रन्थ रत्न प्रकाशित हुआ त्योंही संसार की समस्त गौरवशालिनी भाषाओं में इसका अनुवाद हो जायगा।

इस ग्रन्थ को रचकर मिश्रजी ने अपना नाम अमर करने

के साथ ही बैसवाड़ा तथा अपने प्रान्त का जो मान बढ़ाया है, उसके लिये वे बधाई के पात्र हैं।………

दयाशङ्कर "मगन" टेढ़ा, उन्नाव
(वर्तमान) सहायक अध्यापक मिडिल स्कूल
बीघापुर, उन्नाव ता० ३-३-१६४१ ई०

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

…………पाकशास्त्र, पाक चिकित्सा ग्रन्थ कल्पतरु………… देखकर मुझे अपार हर्ष हुआ, हिन्दी भाषा में आज तक ऐसा उत्तम ग्रन्थ पाक प्रणाली विषय पर देखने को नहीं मिला उसकी भाषा की सजीवता सरसता और सरलता अत्यन्त मुग्धकारी है।

ग्रंथ में हर योग को समझाने की विधि बड़ी ही सरल और प्रशंसनीय है, जिस खाद्य पदार्थ की इच्छा हो पुस्तक के पृष्ठ उलटिये और देख लीजिये इतना ही नहीं एक वस्तु से अनेकानेक पदार्थ बना लीजिये। यह इस ग्रंथ की विशेष विशेषता है…… …………पाकशास्त्र…………के अनुसार बनी हुई कुछ वस्तुयें भी मैंने छकीं वह इतनी स्वादिष्ट स्वच्छ और अपनी-अपनी विशेषता में विशेष उत्तम हैं कि वर्णनातीत है। अथवा गूँगे की भाँति बोलने में असमर्थ-सा हो गया प्रशंसा के उपयुक्त मुझे शब्द ही नहीं मिलते………… ।

असिस्टेण्ट मास्टर गोकरणप्रसाद बी० टी० सी०
बीघापुर उन्नाव

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अनेक सामाजिक व ब्राह्मण संस्थाओं के प्रमुख, ग्रेजुएट (स्नातक) व आधुनिक रीति नीति के वेत्ता, ज़मींदार की

सम्मति

Since time immemorial the efforts of all noble souls have been directed towards improving human welfare and mitigating human suffering. The oriental as well as the occidental philosophers have unanimously agreed that the summum bonum of human life is self realization and the conquest of hapiness. Apart from transcendental interpretation of happiness or eternal bliss or Satchitanandam we have another utilitarian interpretation of happiness which is more real. Let it not be confused with the interpretation of Charbaks who lay emphasis on यावज्जीवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत् nor with the altruistic hedonists who claim maximum pleasure of the maximum number, nor to an epicurean to whom "eat, drink and be marry" is the only motto of human existence, but implies a state of well being of peace, freedom and progress.

To attain this happiness healthy mind in a healthy body is indispensable. This again leads us to the conclusion that scientifically prepared food and righteous life alone are responsible for the health of body and mind.

Nature provides us with many rich and nourising "Padarths". To handle and prepare eatables out of them such as may be both tasteful and nourishing is a great art. To harness these forces of nature for the conquest of human happiness is a great work.

Shraddheya Pandit Shiam Manohar Misra Ras Vaidya, has undertaken this mighty work with a divine inspiration. His luminous soul has presented us a magnificient work of art that can challenge and excel all the art of Cookery, the science of vitamins, Proteins and all the food ingredients of the western civilization.

Among us the enlightened soul is a mighty force who has directed all his energies of his retired life towards scientific research and experiments in Biochemistry.

He has applied the beautiful mathematical devices of permutation and combination in the details of proportions in good preparations. Even when we take his simple preparations we feel as if nature herself has prepared them without human aid as apples and oranges in natural regions. One who has once tasted his dainty dishes will never forget them·

Moreover the magnetic charm of this great personality with his unassuming and dignified looks, blended with his simple and brilliant conversational powers is unique and bewitching. One who has ever come in contact with him for a few moments will ever cherish his happy memory in his mind.

By his great work "Pak Sashtra" he will not only improve human welfare but ennoble his own mother- land and justify her claim and rightful title of Jagadguru Bharatwarsha.

His contemporaries may not appreciate his work at first sight but when they will see the marvellous effect of his preparations they will admire the genius.

I hope that the coming generation will appreciate his work with favour and admiration. Let us cherish this desire in our heart that the book "Manohar Pak Shashtra" may find a rightful place in every hearth and home just like Ramàyan and Bhagwatgita not for their spiritual sanctity but for the practical utility and permanence of the Science.

Let us cordially thank the writer for his excellent and glorious service that he has rendered for us and for the motherland.

Yaduvanshlal Avasthi, B.A.,
(गोत्र उपमन्यु, उदयनाथ प्रभाकरवाले, विस्वा २०)
Zemindar,
President, Kanya Kubj Sabha Mandal,
Calcutta.
President, Literary Debating Society,
Allahabad.
Leader of the Student's Socialist Party
Allahabad.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

कोर्ट आफ़ वार्डस् कमेटी के मेम्बर, रईस व भूत पूर्व स्पेशल मजिस्ट्रेट व वाइस चेयरमैन डिस्ट्रिक्ट बोर्ड की

सम्मति

I hereby congratulate Pt. Shiam Manohar Ji Misra, the Rasvaidya of Bighapur, district Unao, who has prepared an unique "Pak Shastra" book of his own experience............ I have never come across with any such Sashtra upto this time."

He is my neighbour and "I know that his experience as a Vaidya and Pak Sashtra is excellent"........

Rameshwar Prasad Shukla,
Rais & Special Magistrate &
vice Chairman District Board &
Member of Court of Wards Committee,
Sheogunj, Unao.

17-3-41.

अवंगरिया बन्दर पूर्व बंगाल बैरीसाल के ज़मीन्दार पंडित श्री देवीप्रसादजी शुक्ल, गोत्र भारद्वाज वाला चक्रपाणि के बिस्वा २० की बंगला भाषा में सम्मति।

............अमी एई जीवने अन्य कौनो स्थाने एई रूप सुस्वादु मुखरोचक, मोलायम द्रोव्यादि खाई नाईं। मिश्रजी अमार जीवनेर एकटी आदर्श दिखलाई लेन। एई पुस्तक खानी द्वारा तिनी समस्त विश्वे (संसार) तहार (अपना) नाम अमोर (अमर) कोरिया छेन............इत्यादि।

श्रीदेवीप्रसाद शुक्ल.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

संगीताचार्य्य की सम्मति

मैंने श्रीमनोहर पाक शास्त्र पाक चिकित्सा ग्रन्थ कल्प तरु के अनुसार बने अनेक पदार्थों का स्वाद लिया, मुझे यह कहने में तनिक भी संकोच नहीं कि ऐसी उत्तम वस्तुयें मैंने पहले कभी नहीं खाईं, जिन-जिन सज्जनों ने इस उपरोक्त शास्त्र के विषय में जैसी-जैसी उत्तम प्रशंसा की है और आगे करेंगे उन सब सम्मतियों से मैं हृदय से सहमत हूँ।

पीलीभीत परमट मन्दिर के महन्त जानकीदासजी के पौत्र

श्यामसुन्दरलाल शर्मा

म्यूज़िक मास्टर

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

लखनऊ विश्वविद्यालय के संस्कृत के प्रसिद्ध प्रोफ़ेसर

श्रीमदाद्यादत्त ठाकुर M. A. काव्यतीर्थ महाभाग
की
सम्मति

नज़रबाग़, लखनऊ,
३-४-४१.

श्रीमान् पण्डित श्याममनोहरजी मिश्र,
रसवैद्य

युक्तप्रान्त के रत्नों में से हैं, अनेक वर्षों तक आप देहली, कराची आदि स्थानों में आयुर्वेद की महत्ता उद्घोषित करके पर्याप्त प्रतिष्ठा प्राप्त कर चुके हैं। कराँची में जो नि० भा० आयुर्वेद

महासम्मेलन हुआ था, उसके आप प्रधान मंत्री थे। वहाँ की प्रधान वैद्य संसद् "आयुर्वेदोद्धारक सभा" के भी ८-१० वर्षों तक प्रधान मन्त्रित्व के पद को अलंकृत कर चुके हैं। दिल्ली के आयुर्वेदिक एण्ड यूनानी तिबिया कॉलेज के रस शास्त्र के परीक्षक भी ये रह चुके हैं।

इस प्रकार आयुर्वेद के तो ये धुरन्धर विद्वान् हैं ही, परन्तु इस समय हम इनकी जिस विशेषता का उल्लेख करना चाहते हैं वह है इनकी पाक शास्त्र सम्बन्धिनी विद्वत्ता। ये पाक शास्त्र के अद्वितीय पण्डित हैं, अनेक प्रकार के व्यञ्जनादि बनाने में निपुण हैं। आपके बनाए हुए अनेक पदार्थों का हमने भी आस्वाद लिया है और हम इन पदार्थों के वैलक्षण्य पर मुग्ध हो गये।

आपने अपने अनुभव के द्वारा इस शास्त्र में जो पाण्डित्य प्राप्त किया है, उससे सर्व साधारण जनता लाभ उठा सके इस उद्देश्य से प्रेरित होकर आपने हिन्दी में पाक शास्त्र पर "मनोहर पाक शास्त्र" नामक एक अत्यन्त उपयोगी ग्रन्थ लिखा है। इस में ४२ वर्ग हैं। इसका कुछ अंश हमने भी देखा है, इसमें प्रत्येक प्रकार के भोज्य लेह्य आदि पाक बनाने की प्रक्रिया का उल्लेख अत्यन्त सरल भाषा में किया गया है। थोड़ा पढ़ा-लिखा व्यक्ति भी इससे लाभ उठा सकता है।

इस प्रकार के स्तुत्य कार्य के लिये हम आपका अभिनन्दन करते हैं तथा आशा करते हैं कि हमारे भारतीय भ्रातृगण इस पुस्तक से समुचित लाभ उठा सकेंगे।

आद्यादत्त ठाकुर एम० ए०
काव्यतीर्थ, लेकचरार, लखनऊ यूनीवर्सिटी.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

संयुक्त मंत्री वैद्य महासम्मेलन की सम्मति

………इतिहास में भीमसेन और राजा नल की पाक शास्त्र प्रवीणता का उल्लेख है परन्तु पाक शास्त्र पर कोई महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ नहीं है और हो भी कैसे, यह विषय तो प्रयोगात्मक विषय है………पं० श्याममनोहर मिश्र, रसवैद्यजी ने इस शास्त्र में बड़ा नैपुण्य प्राप्त किया है और अत्यन्त रोचक और स्वास्थ्य वर्धक व्यञ्जन तैयार करने में आप अद्वितीय हैं। आपने अपने पाक शास्त्र सम्बन्धी ज्ञान को मनोहर पाक शास्त्र में बड़ी सुन्दरता से निबद्ध कर दिया। मनोहर पाक शास्त्र इस विषय का अनूठा ग्रन्थ है।

आपके बनाये व्यञ्जन अत्यन्त स्वादिष्ट होते हैं। कभी-कभी तो यह पहचानना कठिन हो जाता है कि यह है क्या वस्तु।

आपके बनाये व्यञ्जनों में जहाँ अनेक गुण हैं, वहाँ एक बड़ा भारी दोष भी है और वह यह कि जितेन्द्रिय और संयमी व्यक्तियों के मन को चंचल बना देते हैं। भय है कि शृङ्गी ऋषि जैसे विरक्त पुरुषों को भी गृहस्थाश्रम में कहीं प्रवेश न करना पड़े।

जयनारायण श्रीवास्तव्य एम० ए०

साहित्यालङ्कार, आयुर्वेद विशारद

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

भारत प्रसिद्ध संस्कृत के प्रकाण्ड विद्वान् स्वर्गीय विद्यावाचस्पति
पण्डित श्रीशालग्राम शास्त्री, साहित्याचार्य, विद्याभूषण, वैद्यभूषण, कविराज (साहित्यदर्पण के विमला टीकाकार) के
पुत्र

पं० लक्ष्मीकान्त त्रिपाठी,

साहित्याचार्य, साहित्यरत्न, दर्शन शास्त्रीजी
की

विस्तृत सम्मति का सारांश

THE 30TH SESSION

ALL INDIA AYURVEDIC CONFERENCE

LUCKNOW (U. P.)

Office of
THE RECEPTION COMMITTEE
Mrityunjaya Bhawan.

ABBOTT ROAD,
Lucknow Dated, **3. 4. 41.**

......आश्चर्य है कि विभिन्न विषयों पर तो बड़े-बड़े विद्वानों ने राशि राशि ग्रन्थ लिखे पर इस सर्व व्यापक विषय के परिष्कार, परिवर्धन तथा संकलन के लिये कोई भी महारथी बद्धपरिकर न हुआ। हाँ ! प्राचीन समय में राजाश्रित कुछ व्यञ्जन पटु व्यक्तियों ने इस ओर पदप्रक्षेप किया, पर वह इस क्षेत्र में शिशु क्रीड़ित ही रहा, उदाहरणार्थ भिषग्वर क्षेम शर्मा के क्षेमकुतूहल का वर्णन। आधुनिक समय में भी इतस्ततः कुछ पुस्तकें इस विषय पर प्रकाशित हुई हैं। पर अत्यन्त लघु।

हमारे प्रान्त के लिये यह बड़े गौरव की बात है कि बीघापुर ज़िला उन्नाव के निवासी श्रीमान् पं० श्याममनोहरजी मिश्र रसवैद्य ने इस दिशा में मरीचि माली (सूर्य) का काम किया है। आप कराची में होनेवाले अ० भा० आयुर्वेद महासम्मेलन की स्वागत-कारिणी के प्रधान मंत्री रहकर वैद्य जगत् में अपनी कर्मठता एवं दक्षता का सिक्का जमा चुके हैं। इस विषय में अपने अनेक वर्षों तक के विस्तृत अनुभव के आधार पर आपने "मनोहर पाक शास्त्र" नामक एक ग्रन्थ रत्न का निर्माण किया है।

ग्रन्थ के अर्थ विस्तार का स्वरूप इसी एक दृष्टान्त से आँका जा सकता है कि केवल चटनियों के भेद उसमें १०५३० हैं। परन्तु इतना होने पर भी पुस्तक बहुत थोड़े शब्दों में लिखी गई है। सर्वजनोपयोगी भाषा और सीमित शब्दों में हर एक नाप तोल के साथ निर्माण प्रक्रिया इतने अच्छे प्रकार से वर्णित की गई है कि प्रत्येक व्यक्ति उसके अनुसार पाक कर सकता है।

लेखक अपना सौभाग्य समझता है कि उसे मिश्रजी के पाक विज्ञान कौशल का रासन प्रत्यक्ष हुआ है। विशेष महत्व की बात तो यह है कि रसवैद्यजी ने अपने इस पाक विज्ञान का सफल उपयोग रोग चिकित्सा के क्षेत्र में भी किया है। "पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः" की चरितार्थता को आपने वस्तुतः साकार कर दिया है।

अस्तु भारत के प्रत्येक सुरुचि सम्पन्न व्यक्ति से लेखक का अनुरोध है कि वे "मनोहर पाक शास्त्र" का आदर कर अपने देश अपने आहार और अपने स्वास्थ्य का हित साधन करें।

लक्ष्मीकान्त त्रिपाठी
साहित्याचार्य, साहित्यरत्न, दर्शन-शास्त्री
श्रीमृत्युञ्जय भवन, लखनऊ

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अखिल भारतीय वैद्य महासम्मेलन-पत्रिका के संयुक्त सम्पादक

श्रीरामचन्द्र शर्मा शास्त्री M. A. आयुर्वेदाचार्य

प्रदर्शन मंत्री व प्रदर्शनाध्यक्षप्रभृति महानुभावों

की

सम्मति

आज मैंने बीघापुर निवासी श्रीयुत पं० श्याममनोहर मिश्र विरचित "मनोहर पाकशास्त्र" की हस्तलिखित प्रति का अवलोकन किया। इसे देखकर मैं कह सकता हूँ कि भारतवर्ष में अभी प्रतिभा की कमी नहीं है। जिस प्रकार प्राचीन काल में भारतवर्ष सम्पूर्ण संसार का अग्रणी था उसी प्रकार आज भी है।

पाक विज्ञान का आविष्कार एक भारतवासी के ही मस्तिष्क की सूझ है। आज तक संसार के किसी भी आचार्य ने इस विज्ञान पर प्रकाश नहीं डाला। श्रीयुत पं० श्याममनोहरजी पाक शास्त्र के प्रथम आचार्य हैं। आपकी कृति संसार में अमर रहेगी।

आपने प्रत्येक पाक क्रिया पर वैज्ञानिक ढंग से विचार किया हैऔर एक-एक क्रिया की अनेक कल्पनायें की हैं, जिससे पुस्तक सर्वाङ्ग पूर्ण होते हुए भी अति विशालकाय नहीं होने पाई।

आप केवल पाक शास्त्र के आचार्य ही नहीं हैं अपितु पाक क्रिया विशारद भी हैं, अर्थात् जितने योग आपने अपनी पुस्तक में लिखे हैं, उन सबको बनाकर दिखा भी सकते हैं। मैंने स्वयं आप द्वारा निर्मित कुछ व्यंजनों का आस्वादन किया है। अनिर्वचनीय रस का अनुभव होता है।

मैं हृदय से श्रीमिश्रजी को धन्यवाद देता हूँ कि उन्होंने अथक परिश्रम करके संसार के सामने यह नई चीज़ रखी है।

रामचन्द्र शर्मा उपाध्याय (सनाढ्य) शास्त्री एम. ए.
आयुर्वेदाचार्य
संपादक आयुर्वेद महासम्मेलन पत्रिका

गणेशप्रसाद वाजपेयी
वैद्य शास्त्री, भिषगाचार्य्य.
मंत्री प्रदर्शन विभाग—त्रिंशत्तम अखिल भारतीय
आयुर्वेद महासम्मेलन लखनऊ

इति प्रमाणी करोति
जगन्नाथप्रसाद शर्मा पाण्डेय
२८ ४--४१
आयुर्वेदाचार्य्य प्रदर्शनाध्यक्ष
त्रिंशत्तम अखिल भारतीय आयुर्वेद
महासम्मेलन लखनऊ—तथा

प्रधानाध्यापक
शारदा संस्कृत विद्यालय
सुंदरबाग, लखनऊ

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

पीलीभीत (यू० पी०) के प्रसिद्ध अन्वेषक व आविष्कारक
श्रीललित हरि आयुर्वैदिक कॉलेज के प्रिंसिपल महाभाग की

सम्मति

मैंने रस वैद्य पं० श्याममनोहरजी मिश्र की मनोहर पाक शास्त्र की हस्त लिखित प्रति आद्योपान्त देखी, बड़ी प्रसन्नता हुई। प्रस्तुत पुस्तक में पाक शास्त्रान्तर्गत विषयों को ४२ वर्गों में विभक्त किया गया है और हर एक वर्ग में कई-कई योग हैं।

विचित्रता यह है कि पाक सम्बन्धी कठिनाई "पाक वस्तु की मात्रा का निर्णय" को इस प्रकार पुस्तक में स्पष्ट कर दिया गया है कि साधारण पढ़ा लिखा बालक भी इसे बना सकता है।

यह पुस्तक पाक शास्त्र सम्बन्धी आयुर्वेद के कृतान्न वर्ग की पूर्ति को पूरी तरह से करती है।

मैंने इसके अनुसार बने पाक योगों का स्वाद भी लिया है जो कि ग्रन्थ लेखक के हाथ के प्रस्तुत थे, स्वाद अपूर्व पाया।

यह बिना हिचकिचाहट के स्पष्ट कह सकता हूँ कि पाक शास्त्र का यह अद्भुत संग्रह है।

बिश्वनाथ द्विवेदी शास्त्राचार्य साहित्यालङ्कार प्रिंसिपल
श्रीललित हरि आयुर्वेदिक कॉलेज पीलीभीत

१०—४—४१

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

पाश्चात्य साइंस (विज्ञान) के प्रोफ़ेसर

की

सम्मति

........वैद्य जी के यहाँ उनकी पुस्तक मनोहर पाक-शास्त्र के अनुसार बनी हुई कुछ सुस्वाद वस्तुओं को चखा। बड़ी ही स्वादिष्ट और रुचिकर प्रतीत हुईं।........

श्रीकृष्ण पाण्डेय एम. एस. सी.

कान्यकुब्ज इण्टरमीजियेट कॉलेज, लखनऊ.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अ० भा० पञ्चविंशतितम (२५वें) वैद्य महासम्मेलन अहमदाबाद के सभापति भिषक्केसरी प्राणाचार्य, भिषगाचार्य, विद्या वाचस्पति

श्रीमान् पं० गोवर्धन शर्मा

छांगाणी वैद्यराज महाभाग सीतावर्डी नागपुर

की

सम्मति

मैंने श्रीमान् रसवैद्य बीघापुर निवासी पं० श्याममनोहर मिश्रजी के निर्मित मनोहर पाक शास्त्र की पाण्डुलिपि को देखा। ग्रन्थ नितान्त सरल हिन्दी भाषा में लिखा है, आज तक ऐसा उपादेय संग्रह प्रकाशित नहीं हुआ है। मिश्रजी को चाहिए कि

इस ग्रन्थ रत्न का शीघ्र ही प्रकाशन करदें ताकि भारतीय जनता पर्याप्त लाभ उठा सके, मैं आपकी हृदय से उन्नति चाहता हूँ।

श्रीगोवर्धन शर्मा छांगाणी
वैद्य नागपुरस्थ

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

पटियाला राज्य के राज वैद्य आयुर्वेदोद्धारक आयुर्वेद
पंचानन भारतसरकार से प्राप्त वैद्य रत्नोपाधि।

श्रीरामप्रसादजी वैद्यराज महाभाग

की

सम्मति

यह मनोहर पाक शास्त्र नामक ग्रन्थ प्रत्येक गृहस्थी के घर में रहने योग्य ग्रन्थ है। यह पाक शास्त्र सबके लाभ का ग्रन्थ है, यह ग्रन्थ लिखकर पं० श्याममनोहर मिश्र रसवैद्यजी ने सम्पूर्ण गृहस्थियों पर उपकार किया है।

यह ग्रन्थ स्त्रियों के पाठ्य क्रम में रख देने से यह पाक क्रम सबको आ जाने से प्रत्येक गृहस्थी को आहार विषयक यथार्थ सुख प्राप्त हो सकता है।

रामप्रसाद वैद्यरत्न
आयुर्वेदोद्धारक, आयुर्वेद पंचानन
राजवैद्य पटियाला १२-४-४१

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

आयुर्वेद राष्ट्रपति, विगत अनेक वैद्य महा सम्मेलनों के सभापति,
अनेक महा संस्थाओं के भूतपूर्व व वर्तमान
अध्यक्ष भारतप्रसिद्ध

पं० श्रीशिवशर्मा आयुर्वेदाचार्य B. A. महाभाग

की

सम्मति

श्री श्याम मनोहर जी मिश्र रसवैद्य कृत "मनोहर पाक शास्त्र" मैंने देखा। यह वृहद् ग्रंथ ४२ वर्गों में समाप्त किया है, पाक शास्त्र सम्बन्धी कोई भी ऐसी बात प्रतीत नहीं होती जो इसमें छूट गई हो। सब प्रकार की मिठाइयाँ तथा पक्वान्न आदि का वर्णन और बनाने की रीति इसमें विस्तार पूर्वक दी गई है।

बालिकाओं और स्त्रियों के पाठ्यक्रम में रखने के लिए यह ग्रन्थ अत्युपयोगी है।

पं० जी ने यह सेवा करके जो लाभ जनता को पहुँचाया है, उसके लिए वह धन्यवादार्ह हैं।

शिवशर्म्मा बी० ए०

११-४-४१ आयुर्वेदाचार्य

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अखिल भारतीय प्रधान विद्वद् वैद्यगण प्रदत्त

"व्यवस्था पत्र"

वैद्यसम्मेलन के अवसर पर लखनऊ में वैद्य श्याममनोहरजी मिश्र रसवैद्य के "मनोहरपाकशास्त्र" की पाण्डुलिपि का अवलोकन किया। ग्रन्थ सामयिक पाक शास्त्र की रीति का उत्तम पुस्तक है। इसमें सब प्रकार के पाकनिर्माण का विधान विशद रूप से वर्णित है। इस पुस्तक के पढ़ने से गृहस्थियों को भोजनानन्द का लाभ पूर्ण रूप से हो सकता है।

अतः जनता को यह परामर्श देते हैं कि वे अपने परिवारों में इसका उपयोग कर भोजन सुख का आनन्द उठावें और लेखक के परिश्रम को सफल करें।

इस विधि से बनाए हुए अनेक प्रकार के भोज्यपदार्थ रुचिकर स्वास्थ्यप्रद एवं बलोपचयकर होते हैं।

इस ग्रन्थ के अनुसार बनाए हुए अनेक व्यञ्जनों का स्वयं हमने आस्वादन किया और परम स्वादयुक्त पाया।

वैद्य यादवजी त्रिकमजी आचार्य बम्बई

वैद्य रत्न कविराज प्रतापसिंह

हिन्दू विश्वविद्यालय बनारस।

कन्हैयालाल भेड़ा शर्मा

आयुर्वेदाचार्य बम्बई।

वैद्य वामनराव दोनानाथजी बम्बई

वैद्य गोपालजी कुँवरजी ठक्कुर

सिन्ध आयुर्वेदिक फार्मेसी, कराची तथा बम्बई।

सम्पादक आरोग्य सिन्धु कराची।

श्री ज्योतिष्चन्द्र सरस्वती

काव्य तीर्थ, भिषगाचार्य, सांख्याचार्य,

मुख्य मंत्री बंगालप्रान्त आयुर्वेद महामण्डल, ग्रेस्ट्रीट, कलकत्ता।

कविराज श्री मणीन्द्रकुमार मुखोपाध्याय B. A.

आयुर्वेद शास्त्री, ऑर्गनाइज़र वङ्गप्रान्तीय आयुर्वेद महामण्डल,

कलकत्ता।

कविरत्न भिषग्रत्न श्री युगलकिशोर सेन

प्रचार मंत्री, वङ्गप्रान्तीय आयुर्वेद महामण्डल, कलकत्ता।

कविराज श्रीमुरारि मोहन घोष A. M. D.

आयुर्वेदाचार्य, आयुर्वेद महोपाध्याय, प्रोफ़ेसर गोविन्द सुन्दरी

आयुर्वेदिक कालेज, भारतीय आयुर्विज्ञान मन्दिर

मिरज़ापुर स्ट्रीट, कलकत्ता।

हरिशरणानन्द वैद्य

सम्पादक—"विज्ञान" व अध्यक्ष पंजाब आयुर्वेदिक फार्मेसी,
अमृतसर।

पाक शास्त्र मदः परमोपयोगीति स्वीकरोमि

हरिदत्त शास्त्री,
विद्यापीठ मंत्री

प्रधान वैद्य मूलचन्द्र खैरातीराम आतुरालय लाहौर

मैं भी अनुमोदन करता हूँ।

कविराज रामकिशोर शुक्ल, वैद्य वाचस्पति
पानदरीबा, धर्मार्थ औषधालय, कानपुर।
१३—४—४१

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अखिल भारतीय वैद्य महासम्मेलन पत्रिका के प्रधान सम्पादक

पंडित श्री किशोरीदत्त शास्त्री राजवैद्य

महाभागप्रभृति सज्जनों
की

सम्मति

क्षेम कुतूहल के अनन्तर उससे भी अच्छा सुशृङ्खलित इस पुस्तक का निर्माण हुआ है। आयुर्वेदज्ञ और सर्व साधारण गृहस्थियों के लिये यह अत्युपयोगी है। इस प्रकार के साहित्य की देश को अत्यंत आवश्यकता है।

किशोरीदत्त शास्त्री राजवैद्य
सम्पादक—आयुर्वेद महासम्मेलन पत्रिका
तथा सभापति, आयुर्वेदोध्यापकसम्मेलन तथा सभापति
संयुक्त प्रान्तीय वैद्यसम्मेलन, हरद्वार।

आयुर्वेद महोपाध्याय, रसायन शास्त्री,
भगीरथ स्वामी आयुर्वेदाचार्य, हरीसन रोड, कलकत्ता।

कृष्णबलवन्त रिसबुड भिषग्रत्न
(न्यायवैद्यक व विषतन्त्र के लेखक), कानपुर।

पं० नथमल जोशी रस वैद्य
प्रधान मंत्री, नागरिक वैद्य सभा, कानपुर, १२—४—४१

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अखिल भारतीय आयुर्वेद महामण्डल व विद्यापीठ के प्रधान मंत्री

डॉक्टर महोदय की सम्मति

I have the pleasure to meet Ras Vaidya Pt. Shyam Manohar Misra and see his manuscript "Manohar Pak Sashtra" and tasted his preparations. I am glad to certify that his preparations are fine and palatable. I am of opinion that such a book will prove very useful for general public and Vaidyas. It contains almost all preparations to kitchen and household confectionary. This can safely be recommended as a text book in girl schools.

(Sd.) ASHANAND PANCHARATNA
M.B., B.S., Ayurvedacharya,
Genl. Secy. All-India Ayurveda
Mahamandal & Vaidya Pitha,
LAHORE.

Lucknow,
A. I. M. Sammelan
13. 4. 41.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

प्रसिद्ध उपन्यासकार तथा हिन्दी की नवीन रीति की गीतियों के
प्रख्यात आविष्कर्ता कान्यकुब्ज ब्राह्मणकुल हीरक

श्रीमान् पं० श्री सूर्यकान्त त्रिपाठी "निराला" जी

महाभाग की

शोभन सम्मति

मैंने पं० श्याममनोहरजी मिश्र रसवैद्य महोदय का "मनोहर पाकशास्त्र" ग्रन्थ देखा। इस पर दी भारत के अधिकारी विद्वानों की उन्मुक्त प्रशंसा पढ़ी।

व्यक्तिगत रूप से भी समधिगत रसवैद्यजी से बातचीत की, उनकी तैयार की कुछ चीज़ें लड्डू, चने आदि खाये। उन्होंने अपने अनुभव तथा पुस्तक की गम्भीर विविधता से मुझे बहुत प्रभावित किया।

ऐसी पुस्तक दुर्लभ है। उनकी गवेषणा अमूल्य। हर गृहस्थ के यहाँ इस पुस्तक का रहना आवश्यक है, हर बालिका और तरुणी को इसकी शिक्षा मिलना ज़रूरी। मैं रसवैद्यजी को इस महान् प्रयत्न के लिये धन्यवाद देता हूँ इति।

२९-४-४१ सूर्यकान्त त्रिपाठी "निराला"

❁ श्रीगणेशाय नमः ❁

पूना के हिन्दी साहित्य सम्मेलन की साहित्य परिषद् के प्रमुख का मत

पं० श्याममनोहर मिश्र रसवैद्यजी के लिखे "मनोहर पाक शास्त्र" ग्रन्थ की मूल हस्त लिखित प्रति देखने और उनके तैयार किये हुए कुछ मनोहर पाक चखने को मिले।

वैद्यजी ने पाक शास्त्र के व्यावहारिक प्रयोगों में असाधारण सफलता और योग्यता प्राप्त की है। यह इस विषय के निष्णात विशेषज्ञों की सम्मतियों से अनुमित होता है।

वैद्यजी से प्रत्यक्ष बातें करने और उनकी तैयार की हुई चीज़ें चखने से वह अनुमान और भी पुष्ट हो गया है और यद्यपि मैं अपने को इस सम्बन्ध में कोई राय देने का अधिकारी नहीं मानता, पर इतना अवश्य कहूँगा कि इस विषय का इतना मर्मज्ञ और व्यावहारिक ढंग से कुशल व्यक्ति मैंने दूसरा कोई नहीं देखा है।

इतना लिखकर ही मैं वैद्यजी के प्रति अपना सम्मान और समादर प्रकट करता हूँ।

नन्ददुलारे वाजपेयी एम. ए.

सभापति साहित्य परिषद्

अखिल भारतीय हिन्दी-साहित्य सम्मेलन पूना १९४१

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

युक्तप्रान्त के हेल्थ आफ़िसर की सम्मति

Lucknow, 7-5-41.

I was much pleased to meet Ras Vaidya Pt. Shiam Manohar Misra who is a very amiable person of charming manners. His natural inclination towards improving and slucidating the Indian dietetics with a view to meet the diet deficiency problem in our existing economic conditions is very laudable and deserves encouragement.

I had the pleasure of tasting some of his preparations and can safely say that these were very nice and palatable, specially in regard to the suitable proportion of their ingredients.

I am sure his book "Manohar Pak Shashtra" when ready will be a useful addition to every household library and prove useful to our women folk. It ought to be included in the curriculum of domestic science for girls.

(Sd.) H. S. Dube,
D.P.H. (London),
Retired Medical Officer of Health,
U. P.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

युक्तप्रान्त की स्कूलों के डिप्टी इन्स्पेक्टर साहब

श्रीमान् रायसाहब पं० कृष्णकुमार तिवारी एम्० ए०

महाभाग की

सम्मति

Pandit Shyam Manohar Misra is a reputed physician and Ras Vaidya of Bighapur, Distt., Unao.

He is at present engaged in the preparation of a book called "Pak Shashtra" in which he has given the methods of preparation of very large varieties of Indian food.

I have had an opportunity of tasting some of his preparations, and found them very palatable.

The book is unique and deserves to be encouraged by Indian families.

(Sd.) K. K. Tewari, M.A., L.T.,
Rai Saheb,
Deputy Inspector of Schools,
Lucknow.

17-5-41.

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

प्रसिद्ध समालोचक व लेखक की सम्मति

विद्वत्प्रवर पं० श्याममनोहर मिश्र रस वैद्य, वैद्य मणि महोदय ने पाक शास्त्र पर बड़े ही अनुभव से एक वृहत् ग्रन्थ की रचना की है।

यह ग्रन्थ ४२ वर्गों में विभाजित होकर लगभग ६०० पृष्ठों में प्रस्तुत हो रहा है। इस "मनोहर पाक शास्त्र" में आपने अपने अनुभूत प्रयोगों का सार खींचकर रख दिया है।

आपकी बनाई हुई भिन्न-भिन्न प्रकार की अनेक वस्तुओं का प्रयोग किया तो उन्हें अत्यन्त स्वादिष्ट पाया, ऐसा विचित्र स्वाद इससे पूर्व हमें जीवन में उपलब्ध ही नहीं हुआ था।

विशेष रूप से प्रस्तुत वस्तुओं में ही यह स्वाद नहीं पाया जाता वरन् आपके दैनिक प्रयुक्त पदार्थों में भी हम उसी स्वाद का अनुभव करते हैं।

इस पाक शास्त्र के द्वारा मिश्रजी ने भोज्य प्रक्रियायों को विज्ञान का रूप दे दिया है। यही आपकी विशेषता आपको सर्व-श्रेष्ठ पाकविज्ञानाचार्य बनाने के लिये पर्याप्त है।

यह निर्विवाद सिद्ध बात है कि दैनिक आहार-विहार पर शारीरिक स्वास्थ्य निर्भर है, जिसके बिना ऐहिक और पारलौकिक सुख शान्ति प्राप्त ही नहीं हो सकती।

इस ग्रन्थ की रचना में मिश्रजी ने बड़ा ही परिश्रम और व्यय किया है। कोई बात ऐसी नहीं लिखी जो अनुभूत न हो।

इस ग्रन्थ की भूमिका भी बड़ी ही आकर्षक और हृदय ग्राही है जिसके पढ़ने में उपन्यास का सा आनन्द मिलता है।

इस ग्रन्थ में अनुभूत प्रयोगों की वे गुप्त प्रक्रियायें भी भली प्रकार समझा दी गई हैं जिन्हें बताने में बहुधा लोग अपनी विद्या को सर्व साधारण पर प्रकट करने में संकोच करते हैं। इससे आपकी उदारता का अच्छा परिचय मिल जाता है।

आप पाकशास्त्र की ही भाँति रस विज्ञान के भी आचार्य हैं। इस पुस्तक को रचकर आपने आयुर्वेद के एक वृहद् अंग की पूर्ति की है जिसका अब तक यहाँ अभाव सा था।

इसलिये वे हम भारतवासियों की ओर से धन्यवाद के पात्र हैं।

आशा है रुचिकर भोजन के प्रेमी और स्वास्थ्य सुधार की आकांक्षा रखनेवाले सज्जन इस ग्रन्थ का समुचित आदर कर लेखक के उत्साह को बढ़ावेंगे।

भगीरथप्रसाद दीक्षित "साहित्यरत्न"
लेखक और समालोचक
१६—५—४१ विद्या मंदिर हुसेनगंज, लखनऊ

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

युक्तप्रांत के पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेण्ट के असिस्टेण्ट डाइरेक्टर व लखनऊ विश्वविद्यालय के स्टेट मेडिसिन के प्रोफ़ेसर महाभाग

की

सम्मति

Lucknow, 26-5-41.

I was pleased to meet Pandit Shyam Manohar Misra Ras Vaidya who came to see

me this morning. He is a well-educated Vaidya who stowes to develop Ayurvedic Science of Medicine on modern lines

His book "Manohar Pak Shashtra" which is in print seems to be a useful book on Indian Cookery.

He showed me some Indian preparations of dried fruit, sweets &c. which were delicious and tasteful.

I hope his endeavours to improve the methods of cooking will be crowned with success and the book when ready will be available in every household.

(Sd.) Dr. D. D. Pandya,
Rai Bahadur
L. R. C. P. & S.E. (Edin.), D. P. H. (Cambridge),
L F. P. & S. (Glasgow),
Retired Asstt. Director of Public Health U.P.&
Prof : of State Medicine, Lucknow University.

※ श्रीगणेशाय नमः ※

३०वें अखिल भारतवर्षीयायुर्वेद महासम्मेलन के सुयोग्य

प्रधानमन्त्री की उदार सम्मति

पाकशास्त्र पर लिखे गये वृथापुष्ट पोथे देखकर बहुत बार चित्त में असन्तोष हुआ है और अब तक इस विषय में मातृ-भाषा का मन्दिर सूना प्रतीत होता था।

श्रीमान पं० श्याममनोहरजी मिश्र रसवैद्य के ग्रन्थ को देखकर यह निःसंकोच कहा जा सकता है कि आपकी कृति द्वारा इस अभाव की पूर्ति होगई।

विशेषतः नमक, मिर्च, मसाले आदि के परिमाण का निर्धारण आपके विपुल परिश्रम और सूक्ष्मनिरीक्षणशक्ति का प्रबल प्रमाण है। यह अंश पाक शास्त्र में अब तक बिलकुल अछूता था।

पाक कला में घर-घर फैला हुआ अन्धेर इस पाक प्रकाश से दूर हो जायगा।

"अभिनव नल" द्वारा पाक विज्ञान के उद्धारार्थ किया गया यह प्रयत्न चिरस्मरणीय होगा।

राजवैद्य श्रीकान्त शास्त्री

११—६—४१ आयुर्वेदाचार्य, आयुर्वेद रत्न

श्री मृत्युञ्जय भवन, लखनऊ

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

भूमिका

(१) संसार में सभी पकाते-खाते हैं ; फिर यह पाकशास्त्र लिखने का व्यर्थ परिश्रम क्यों ?

यह शङ्का वही करेंगे जिन्होंने इन बातों पर अब तक ध्यान नहीं दिया:—

१. आये दिन घरों में होता है कि भाई गोविन्दे ! आज दाल में नमक ठीक न था और गोभी आलू बहुत कड़वी थी सो मुझसे रोटी नहीं खाई गई, चलो चलें कचौड़ी-गली में जाकर कुछ खायेंगे। वहाँ कुछ अच्छा न हुआ तो घंटेवाले के यहाँ चौक में तो कोई अच्छी मिठाई मिलेहीगी। लीजिये यह पाक-विज्ञान की कमी का डबल ख़र्च।

२. मैंने आज हलुआ पकाने को घर में कहा था मगर- मीठा बहुत कर दिया सो अच्छा नहीं लगा। गले को खाये लेता था। क्यों भाई चम्पत क्या आज घूमने न चलोगे ? पन्ना के यहाँ से या फकरू की दूकान से जिसके यहाँ भी अच्छे कुलू के सेव होंगे (यह सेव उत्तम, किंचित् खटमिठ्ठे तथा ख़स्ता होते हैं) लेकर गले को ठीक करेंगे। यह देखिये पुरुष तो बाज़ार में पैसा ख़र्च करके ज़ायका (स्वाद) ठीक कर रहे हैं और घर में यह हो रहा है कि आज उन्होंने खाया नहीं, जाने क्या हो और थोड़ी-थोड़ी बात पर बच्चों से तमाचों द्वारा क्रोध शांत किया जा रहा है, जिनके रोने के कोलाहल से किसी की

कही बात ठीक समझ में नहीं आती, सब भूखे बैठे हैं और खाना ख़राब हुआ यह नफ़े में !!

३. क्या कहें कल रात को मेरा दूध बहुत गाढ़ा था, जो मुझे भाता नहीं, इसलिये मैंने पिया नहीं, सो आज क़ब्ज़ है, इत्यादि ।

४. इसी प्रकार होता रहता है और अगर किसी ने कुछ पूछा तो ज़िम्मेदारी कोई नहीं लेता । बहू कहती है, मैंने तो बड़ी जीजी से पूछा था कि क्या इतना नमक ठीक होगा ? उन्होंने कहा हाँ, तब मैंने छोड़ दिया । बड़ी जीजी कहती हैं कि इसको आज साल भर हो गया इतना भी अन्दाज़ नहीं, मुझे तो अम्माँ ने बुलाया था, सो उधर से जा रही थी, इसने मुझे नमक दिखाया मैंने कह दिया कि क्या तू जानती नहीं, डाल दे ।

५. पति कहता है कि तुम्हारी रसोई तो कभी ठीक ही नहीं बनती, कभी चावल कच्चे हैं, तो कभी दाल में नमक भरा पड़ा है, तरकारी का तो हाल यह है कि कुछ ठिकाना ही नहीं आलू रस में नहाये-धोये पड़े डुबकी लगा रहे हैं, मसाला पानी पर तैर रहा है, कभी भाजी कड़वी कर दी; कभी आलू ही नहीं, गले, अम्माँ के सामने तो ऐसा !........बस, इस प्रकार पति के रोना रोते-रोते ही पत्नी का मिज़ाज बिगड़ जाता है और पत्नी क्रोधित होकर फ़रमाती हैं कि बस रहने भी दो ; अम्माँ के सामने सब ठीक बनता था, देखा है—देखा है ! दादाजी रोज़-रोज़ चिल्लाया करते थे । मैं तो सब ठीक-ठीक बनाती हूँ, तुमको अच्छा न लगे, तो मैं क्या करूँ ? अब अगर बातों-बातों में बात बढ़ जाती है तो तू-तू, मैं-मैं पर नौबत आ जाती है, एक तो खाना ख़राब हुआ और पैसे व्यर्थ गये, दूसरे भूखे रहे, तीसरे दिमाग ख़राब हुआ और आपस के प्रेम में रंज

पैदा हो गया कि वह हमसे खुश ही नहीं रहते, और पति मन में पत्नी को फूहड़ और कर्कशा समझने लगता है, यह सब व्याज में मिलता है।

६. अगर ननँद, भावज, देवरानी, जेठानी, सास आदि में खाना पकाने की त्रुटियों के कारण कहा सुनी होने लगी, तो बहुवों के मायके के सब नाते-रिस्तेवालों तक की बुरी तरह खबर ली जाती है (इसका अगर विधिपूर्वक वर्णन किया जाय तो पाक शास्त्र के बदले यह "फूहड़ झगड़ा शास्त्र" बन जाय) और यह शनैः-शनै द्वेषरूप में परिणत होकर संयुक्त कुटुम्बों के विभक्त होने में अन्य कारणों के साथ-साथ यह नित्य का झगड़ा भी एक मुख्य हेतु है।

७. यह उन स्त्री-पुरुषों के लिये भी व्यर्थ ही है, जो सदा बाजार पर निर्भर रहकर अपना जीवन व्यतीत करते हैं, चाहे स्वास्थ्य की जो भी दुर्दशा हो जाय। ऐसे लोग चाहे वह फैशन पालक होने के कारण करें या आलस्यवश करें। अथवा उनको अच्छे, शुद्ध, स्वादिष्ट पवित्र भोजन का भान ही नहीं है, उनका तो कहना है कि है तो वही आटा, दाल, नमक, घी शक्कर, फिर इसमें घर पर पकाने से क्या फेर पड़ेगा या चक्कर। पकानेवाले बाजार में बैठे हैं। पैसा दिया, खाया-पिया मौज किया, बस खेल खतम, पकाने के खटराग में कौन पड़े, हाथ-पैर जलाये और आँखें दुखाये, तब कहीं खाने को मिले फिर भी जाने बने या न बने इसलिये हमको तो यह सब झंझट पसन्द नहीं।

८. उनको यह पता नहीं कि जो आप पकाना जानते तो ऐसा न कहते, और बाजार की बासी-तेवासी चीज़ों पर न ललचाते। पकाना जानते तो बाज़ार में जो सस्ती भाजी ही काम में लाई जाती है भेद समझकर सुख से स्वाद न लेते यदि

पकाना जानते तो विधि से विशुद्ध पाक किये हुये भोजन का स्वाद आपको न भूलता और बाज़ार की चीज़ों की बाह्य सुन्दरता पर आपकी कभी भी लार न टपकती। पकाना जानते तो आपकी तन्दुरुस्ती और भी अच्छी होती, या इतनी न बिगड़ जाती कि सुधरना दुर्लभ है। क्योंकि आपका जीवन तो अब भी बाजार पर निर्भर है। वहाँ आपकी रुचि का असल में कुछ नहीं है, बरन जो कुछ है बेंचनेवालों की इच्छा और रुचि पर बना है। आपको लुभाने के लिये, जिसका परिणाम आप भोगें। बाजार का क्या? पैसा लिया और राम-राम! अटर, गटर, सटर, सब खानेवाले के पेट में।

९. यह उनके लिये भी व्यर्थ ही है जो हिन्दी पढ़ना भी नहीं जानते और थोड़े हिसाब से भी परिचित नही हैं।

१०. हाँ यह उन दम्पतियों को सुखकर होगा जो पढ़े-लिखे हैं और फैशन की चकाचौंध में अन्धे नहीं बने हैं। भोजन स्वयं बनाकर खाने में जिनकी रुचि है। बाज़ारी चीज़ों के दोषों से जो भलीभाँति परिचित हैं और उनसे घृणा करते हैं। ताज़ी-ताज़ी बनी चीज़ों के स्वाद व गुण के लिये जिनका मन व्यग्र रहता है और विलायती सुन्दर डिब्बों व शीशियों में बन्द मिठाई, बिस्कुट, दूध आदि के परिणाम में होनेवाले विकारों के जो जानकार हैं। वे इससे अपनी इच्छानुसार वस्तुएँ तैयार करके, सुख, स्वास्थ्य के भागी बनेंगे और साथ ही धन के व्यर्थ व्यय से बचेंगे। कारण इस पुस्तक में जो लिखा गया है सब अनुभूत है और कोई छिपाव नहीं रक्खा गया है। इस प्रकार लिखा है कि किञ्चित् ध्यान से पढ़ने पर, सब समझ में आ जाता है यदि लिखे अनुसार सर्वथा वैसे ही करेंगे तो वस्तु को अवश्य ही स्वादिष्ट बनना पड़ेगा। थोड़ा भी पाक को जाननेवाले कुछ ही समय में

कुशल पाकी बन जायेंगे। यदि प्रथम-प्रथम किसी से एक-दो बार पाक में कोई कमी रह जाय और चीज लिखे अनुसार न बने तो योग को फिर ध्यान से पढ़ें कि क्या करने में कमी रही है! यह मालूम हो जाने पर आप अवश्य पास हो जायेंगे।

११. इसके लिखने का कारण एक यह भी है कि मेरे घर नाते, रिश्तेदार तथा मित्रगण समय-समय पर जब कभी मेरे पिता के सामने भोजन करते थे, तो सदा तारीफ ही करते थे कि आपके यहाँ का भोजन हम कभी भूल नहीं सकते। उन्हीं मेरी माँ की चेली मेरी स्त्री, और इसकी लड़की तथा बहू के समय में भी भोजन करनेवाले सदा प्रशंसा ही करते रहे। एक बार जब मैं चकराता पहाड़ पर केवल अपनी स्त्री सहित था, तब एक प्रतिष्ठित सज्जन देहरादून से अन्य मित्रों के साथ आये थे और सबने आग्रह किया कि एक दिन बिना आपके यहाँ खाये हम लोगों की पहाड़ की सैर अधूरी रह जायगी। मैंने कहा मेरे साथ यहाँ पर घर में अकेली स्त्री है वह इस सरदी में क्या बनायेगी, आपकी पहली रुचि भी चली जायगी। उन लोगों ने न माना, कहा जो कुछ भी हमारे भाग्य में होगा बन जायगा। हम खायेंगे अवश्य! मैंने स्त्री से पूछा, उसने कहा—"आप इन्कार न करें, मैं जो कुछ हो सकेगा बना दूँगी। उन लोगों को कल खाने के लिये कह दीजिये।" मेरी स्त्री ने रात-रात में और दूसरे दिन दस बजे तक, दाल अरहर, चावल, रोटी, पूरी, खीर दूध की मेवे वाली, हलुवा, दही-बड़े, करेला की भाजी भरी हुई, बैंगन का भुरता इतनी वस्तुयें बना डालीं। जब दूसरे दिन क़रीब ११ बजे यह लोग आगये और भोजन करने लने तो बोले पंडित जी आज ८-१० दिन से हम लोग बाजार तथा होटलों से खा रहे हैं मगर आज जो खा रहे हैं, उसका स्वाद तो हमी जानते हैं, आज पेट भरा है, अब सैर पूरी हुई।

उन प्रतिष्ठित सज्जन ने तो भोजन करते समय यह भी कह डाला कि इतना बड़ा होकर मैंने कहीं ऐसी रसोईं नहीं खाई; जैसी पंडित जी के यहाँ बनती है। यह बात मेरे सामने नहीं कही गई थी, मैंने कमरे के बाहर से उनको आपस में बातचीत करते सुना था और इनकी बात का किसी ने विरोध न किया। उनके मित्रों में दो-तीन मुसलमान सज्जन भी थे, वे भी जिस-जिस वस्तु को चखते थे प्रशंसा करते थे कि इस पाक में स्वाद ही अलग है जैसा पहले नहीं चखा। तृप्ति होने पर भी खाने को जी चाहता है इत्यादि। इसी प्रकार कराची में भोजन के समय पर आपस में बात-चीत करते-करते एक महाशय ने तो एक समय यहाँ तक कह डाला—"यह तो मैं फिर कहता हूँ कि पंडित जी के घर का सा खाना तो कहीं नहीं बनता, मैंने बहुत जगह खाया है पर ऐसा स्वाद कभी नहीं पाया," इनका भी किसी ने विरोध न करके यही कहा आप उचित ही कहते हैं।

१२. पिता के समय में तो मुझे यह ख़्याल होता था कि यह सब लोग पिताजी को प्रसन्न करने के लिये शायद ऐसा कहते होंगे। परन्तु भाग्यवश जब-जब मुझे दो-चार जगह व्याह-शादियों में तथा ससुराल में जाना पड़ा तब मेरे कान खड़े हुये कि हाय यहाँ मुझे खाना क्यों नहीं अच्छा लगता। प्रायः सब ही बस्तुयें पाक विज्ञान के अभाव के कारण स्वादहीन और लवण तथा मधुर रस की विषमता (कमी-बेशी के कारण) से विचित्र स्वाद दे रही थीं, जो पहले मेरे जिह्वा ने न चखा था। और इसीलिये मैं प्रायः सब ही जगहों से खिन्न मन और मरभुखा लौटता था। फतेहपुर ज़िले में एक शादी से लौटने पर तो कई दिन तबीयत ख़राब रही और ज्वर भी हो गया था, देहली लौटने पर मेरे मित्र डाक्टर मज़ूमदार जो सेक्रीटरियट अस्पताल में बड़े डॉक्टर थे,

कहने लगे "आप जाते ही क्यों हैं, जब आपकी यह हालत हो जाती हैं" मैंने कहा—"अब जहाँ तक हो सकेगा कहीं न जाऊँगा।"

१३. मेरी इस दशा पर कहीं आप यह न समझ बैठना कि यह सब इस लिये हुआ होगा कि मेरे मित्र तथा नाते रिश्ते दार और सम्बन्धी जब जहाँ मैं गया गरीब होंगे। इसी लिये मुझे खाना उत्तम न मिला। यदि इस बात को मैं न खोलूं तो मेरा पाक शास्त्र ही आपके तर्क में लोप हो जायगा। इसलिये आपके मनोरञ्जन के लिये कुछ लिख देता हूँ कि यह सब ही सम्बन्धी जन साधारण स्थिति से उपरवाले हैं। सब मालदार, सब ज़िमीदार सब पढ़े-लिखे कोई वकील तो कोई सरकारी उच्च पदवी पर नियुक्त थे और खाने-पीने के इतने शौक़ीन (चाटो) थे, कि कोई कुछ बतादें फौरन् बनवाने को तैयार। चाहे जो भी ख़र्च हो जाय पर चीज़ बने।

(क) सुनिये, एक नामी वकील थे उनके एक मित्र तथा मवक्किल ताल्लुकेदार ने कहा कि पंडित जी, मेरे यहाँ करेले ऐसे अच्छे पकते हैं कि कड़वापन रहता ही नहीं, और सुगन्धित इतने कि दूर-दूर तक महक फैल जाती है, पर लागत और मेहनत अधिक लगती है; पंडित जी ने कहा—परवाह नहीं, उन्होंने जैसा और जितना उन्हें मालूम था पंडित जी को बतला दिया। अब पाँच सेर करेले मँगवाये गये और सब मसाला उनके अन्दर तीन चार नौकरों ने तुरन्त पीस-पीस कर भर दिया (सब अन्दाज़ से) जितने करेले उतना तेल उतना ही दही अर्थात् ५ सेर करेले, ५ सेर तेल, ५ सेर दही और एक आदमी उनपर सूत लपेटने बैठा और दो बिण्डी सूत खतम हो गया, तब एक पात्र में भरकर पंडित जी ने गीली धोती पहने चूल्हे पर यह यन्त्र चढ़ा दिया जिसके मुख को कपरौटी करके बन्द कर

दिया गया था, और घर की एक स्त्री नियत की गई जो कि उसके नीचे २४ घंटे तक दो लकड़ियों की मंद आँच देती रहे। दिन भर स्त्रियाँ खिल्ली (हँसी) उड़ाती रहीं कि पास पड़ोस में कहदो कि कोई घरों से घबड़ाकर निकल न पड़े क्योंकि हमारे यहाँ करेले पक रहे हैं, उनसे महक निकलेगी सो याद रखना; जिसकी महक (खुशबू) मोहल्ले भर में फैलेगी। दूसरे दिन सुबह ६·१० बजे नहा धोकर गीली धोती पहने वकील साहब ने यन्त्र खोला और एक करेले से कुछ अंश नोचकर ज़बान पर रक्खा जो उनको पसंद न आया और सब करेले नौकरों को बाँट दिये गये यह एक बात।

(ख) अब दूसरी बात, सरकारी पद पर नियुक्त बड़े बाबूजी की लीजिये। कहने लगे कि हम कच्चे आम के रस की ऐसी चटनी बनायेंगे कि खाने वाला उँगली चाटता रहेगा, और जिसके सामने सब अचार रद हो जायँगे। कहने की देर थी, सामान एकत्रित किया जाने लगा, एक सेर रस कच्चे आमों को छील कूट कर निकाला गया। मसाला जो-जो उचित समझा डाला गया, घी भी बराबर का छोड़ा गया और खांड़ चौगुनी अर्थात् ४ सेर डालकर कड़ाही में दिन भर पाक होता रहा, तैयार होने पर सब घरभर को एकत्रित किया गया, सब यथायोग्य बैठे और अमृत चटनी का स्वाद लेने को सब लालायित थे कि पहले किसको मिलती है, क्योंकि यह निश्चय हुआ था कि सबको पसन्द आने पर इसका नाम अमृत चटनी रखना होगा। यह ऐसी कसैली होगई थी कि जिसने भी चखा उसको उलटी (वमन) आते-आते रह गई। आखिर सब फेंका गया और सब उँगलियाँ देखते रह गये, चाटने को तो कुछ उँगलियों में लगा न था जो चाटते।

(ग) एक ज़िमींदार साहब के यहाँ शादी में सब खाना ऐसा

पका था कि सब चीज़ में सड़ान की गन्ध फैल गई थी, इस शादी में जो स्वयंपाकी थे उन्हीं का पेट भरा होगा, बाक़ी सब ने क्या कच्ची क्या पक्की रसोई तीन दिन तक कैसे खाई, वह वही जानते होंगे। यह बात ज़िला कानपुर के एक ग्राम की है। जो कि ज़िमींदार हैं।

(घ) लखनऊ में एक बार एक बड़े घर की स्त्री ने, जिसके पति जंगलात के मोहकमें में नौकर थे और ५००) मासिक पेन्शन पाते थे, कहा कि मैं कच्चे आमों की ऐसी चटनी बना सकती हूँ कि जो मुरब्बे को भी मात करेगी पर इसमें १०-१५ रुपये लागत लगेगी। उनके कहने पर जैसा-जैसा उन्होंने कहा सब सामान इकट्ठा किया गया। क़लमी आमों की अँबियाँ आई जो छील-कतरकर घी में मंद आँच पर लोहे की कढ़ाई में भूनी गईं और भरनी में भरकर मसाला डाला गया जिसमें इलायची, केसर, पिस्ता, बादाम, आदि मेवा भी था और खाँड़ की पतली चाशनी से भरनी मुख तक भर दी गई और बन्द करके पंद्रह दिन रोज़ धूप में रखने का आदेश दिया गया, बीच में खोलकर देखने की मनाही थी। पंद्रह दिन तक सबके मुख में तरह-तरह के स्वाद बनते थे, दिन जैसे-जैसे कम होते जाते थे सब की उत्सुकता बढ़ती जाती थी। आख़िर राम-राम करते-करते मनाते-मनाते खोलने का समय आगया, अब सब अमृतभाण्ड को घेरकर बैठे थे ; जो घेरे में जगह न पा सके वे उन बैठनेवालों के पीछे खड़े थे और पात्र जो मध्य में था उसके मुख पर अपने घुटनों और हाथों के सहारे सिर झुकाये हुए थे कि पहले हम ही देखेंगे और पहले हम ही इसकी सुगन्ध के भागी बनेंगे। बनवानेवाली उत्तम साड़ी पहने बड़े ठाट से मुसकुराते हुए पात्र के पास बैठी अब तक प्रशंसा के पुल बाँध रही थीं और सब लोग व्याकुल होकर

कह रहे थे कि अब जल्दी खोलिये। ग़रज़ बड़े गर्व व नज़ाकत से पात्र का ढकना खोला गया और उसकी तीव्र गन्ध पहले उन्हीं के नथनों में घुसी जो पात्र पर सिर झुकाये हुए थे, और वे तुरन्त टेढ़ी कमर से सीधी कमरवाले हो गये यह चमत्कार हुआ। अब गन्ध फैलना शीघ्रता के साथ आरम्भ हो गया, वायु अपने कोठे पर के तीव्र झोकों से इस गन्ध को लेकर सबकी सेवा करने लगी, और घर की मालकिन ने झट नौकरों को ज़ोर-ज़ोर से बुलाना आरम्भ किया; अरे घुरुवा, ओ रमैया, यह हिरैया कहाँ गया; गरज़ एक-न-एक नीचे से दौड़ता आया जिसको कहा गया कि इसको घूरे पर जल्दी फेंक आ और पात्र को अच्छी तरह साफ़ कर ला। आप इस सब कथन से साफ़ समझ गये होंगे कि इसमें सड़े मल की-सी दुर्गन्ध आती थी।

(ङ) कन्नौज में वकील साहब के यहाँ नई बहू को भिण्डी बनाने को कहा गया। पानी को बिना अच्छी तरह निकाले भिण्डी कतरी गईं और लस निकालने को उसने धोया; जब लस और बढ़ गया तब उसने दुबारा-तिबारा भी धोकर लस निकालने की कोशिश की मगर लस बढ़ता ही गया आख़िर उसने वैसे ही छौंक दिया, जिनको परोसने पर किसी ने न खाया, वकील साहब ने तो कटोरा ही फेंक दिया। उसको कितनी धिक्कार मिली होगी, यह जिसको जितना अनुभव हो समझ लें।

१४. इसी प्रकार पाक विज्ञान न जानने के कारण नित्य ही घरों में नुक़सान हुआ करता है। सामान पका-पकाकर फेंका जाता है। यह हाल तो हमारे कान्यकुब्ज ब्राह्मणों के यहाँ का है, जहाँ यह कहा जाता है कि औरतों को तो सब पकाना आता ही है, (कारण, विवाह यज्ञोपवीत आदि अवसरों पर कान्यकुब्जों के यहाँ हलवाई आदि नहीं बुलाये जाते, सब कच्ची पक्की

रसोईं और मिष्ठान्न पक्वान्न आदि जो कुछ भी अवसरों पर बनता है वह सब घर की तथा कुटुम्ब ही की स्त्रियों द्वारा किया जाता है) और जो पुरुष स्वयं पकाना न जाने वह कान्यकुब्ज ब्राह्मण नहीं। तो भला सोचिये तो सही, उनके यहाँ का क्या ठिकाना होगा जिनके यहाँ रसोइया या ब्राह्मणी पकाती है। स्वयं-पाक विषय में स्त्री-पुरुष कुछ नहीं जानते। वे उसी प्रकार समझते रहते हैं कि इसी प्रकार का खाना होता होगा, जैसा कि एक आचार्य के एक शिष्य ने मुझसे कहा था—वह हाल इस प्रकार है कि एक बार देहली में एक आचार्य अपने शिष्य व मित्रों सहित सूर्यग्रहण पर कुरुक्षेत्र से मेरे यहाँ आये थे, एक दिन शाम को भोजनोपरान्त जब सब एकत्रित गपशप कर रहे थे, मैं भी भोजन पाकर उनके पास गया और सबसे पूछा कि आप सबने रुचि से भोजन किया है या अन्य किसी वस्तु की इच्छा है तो प्रबन्ध किया जाय। सबने एक स्वर से कहा कि सब भोजन एक-से-एक अच्छा था और हम सबने इतना खा लिया है कि अब किसी चीज़ की इच्छा नहीं। मैंने कहा, रसेदार आलुओं में जो नमक नहीं पड़ा था, तो सबने कहा कि हमको अन्य सब चीज़ों के साथ प्रतीत नहीं हुआ। एक शिष्य ने कहा, मुझे तो फीके लगे थे मगर कोई बोलता न था सो मैंने तो बेवकूफ़ बनने के भय से नमक न माँगा कि शायद यह भी कोई प्रकार बनाने का हो क्योंकि अन्य सब नमकीन तथा मीठी वस्तुयें उत्तम और स्वादिष्ट थीं, इसलिये भ्रम हो गया।

१५. अब उनका भी ख़याल कर लीजिये कि जो २० से २५ वर्ष की लड़कियाँ कालेजों में पढ़ती हैं और उनमें से ऐसी भी हैं कि जिनसे यदि पूछें कि तुम्हें कुछ खाना बनाना आता है तो वे कहती हैं कि अभी ३ महीने से खिचड़ी बनाना सीख रही

हूँ। कोई आग बनाना सीखती हैं। अब सोचिये कि वह कौन सा समय आवेगा, जब वह यह जान सकेंगी कि किस वस्तु का कैसे निर्माण होता है और उसका क्या स्वाद होना चाहिए? अवश्य ही उनको परतंत्र जीवन बिताना पड़ेगा और जिसके भी आधीन (बाज़ार या नौकर के) होना पड़े वह जैसा भी बना दे, या मिले स्वीकार करना पड़ेगा। यदि अभाग्यवश नौकर रखने को समर्थ न रहे और बाज़ार की मँहगी वस्तुओं को ख़रीदने में असमर्थ हो गये तो पाक की अनभिज्ञता के कारण कैसे-कैसे कष्ट होंगे, विचारणीय है। "बुभुक्षितः किं न करोति पापम्।" अर्थात्, ऐसी दशा में वह कौन-सा पाप है, जिसके करने में उन्हें संकोच होगा।

१६. मैं जब युवा स्त्री पुरुषों को सब प्रकार के उत्तमोत्तम फ़ैशन (साड़ी, पोलका, पाउडर, बूट और कोट, पैण्ट, वाच और हैट आदि) से सुसज्जित देखता हूँ और देखता हूँ कि वह जोड़े एक ख़ोञ्चेवाले के पास चाट और गोल गप्पे सरे बाज़ार निःसंकोच मरभुखों की तरह मुँह फाड़-फाड़कर खा रहे हैं तो मेरे हृदय में बड़ी उलझन होती है कि इनको किस प्रकार समझाकर रोका जाय और साथ ही दया भी आती है कि पाक शास्त्र से ये इतने अनभिज्ञ हैं कि ऐसी क्षुद्र वस्तुयें भी यह स्वयं उत्तम रीति से घर पर नहीं निर्माण कर सकते और ग़रीबों के छोटे बच्चों की तरह, यह बाज़ार में इन चीज़ों को बड़े शौक से खा रहे हैं तो यह निश्चय है कि यह पूर्ण रूप से यही समझते हैं, कि इन वस्तुओं का यही निर्माण व स्वाद सर्वोपरि है, जिसको कि वे चख रहे हैं।

१७. अब सफ़ाई का भी ज़रा दिग्दर्शन कर लें, मुझे रात को एक बजे एक धनी रोगी के यहाँ जाना पड़ा। वह मेरे यहाँ

से ग्यारह बजे तक बाजा सुनकर गये थे। शाम का भोजन भी मेरे यहाँ किया था, दिल की कमज़ोरी का दौरा होता था। उनके यहाँ पहुँचने पर मैंने खाँड़ माँगी जो उनकी लड़की ले आई, मैंने कहा पीसकर लाओ तो वह खाँड़ को टायल के फ़र्श पर रखकर लोटी से पीसकर मेरे पास ले आई मैंने कहा कि काहे में पीसा है जो यह खाँड़ मैली हो गई और इसमें तो बाल भी पड़े हैं, उसने बिना किसी संकोच के कहा कि इसी फर्श पर आपके पीछे दरवाज़े के पास चाँदी की लोटी से पीसा है, और मेरी निगाह की प्रशंसा अपनी माँ से करने लगी कि पंडितजी की निगाह बड़ी तीखी है रात को बाल देख लिया। अब ख़्याल कीजिये! जवान लड़की पढ़ी-लिखी जिसको स्वयं बिचार नहीं कि खाने की वस्तु को फर्श पर न पीसना चाहिए, जहाँ सब प्रकार की रज मौजूद है और टोकने पर भी सकुचती नहीं कि उसने काम ठीक नहीं किया तो भला वह बाज़ार की लुभानेवाली सज धज से रक्खी हुई चीज़ों की चकाचौंध में उनके स्वाद व निर्माण का क्या भेद मालूम कर सकेंगी? यह कैसी शिक्षा मिल रही है और इसका क्या परिणाम होगा? राम जाने!

१८. एक सेठ ने कहा कि हम भी अपने घर आपके जैसे पेड़े बनायेंगे, कहा गया हमें भी चलना। एक दिन ५ सेर दूध मावा (खोया) बनाने को आया जिसमें बच्चे ने सिलीपर डाल दिया, वह फेंका गया दूसरे दिन ५ सेर दूध आया पकाने में जल गया, पेड़े न बने, तब जहाँ इस प्रकार लापरवाही हो वहाँ पाक विज्ञान पैसा होते हुए भी नहीं पहुँच सकता। यह पाक विज्ञान केवल पैसे से सिद्ध नहीं हो सकता, पैसे के साथ उत्तम बुद्धि, ज्ञान, शुद्धता, रुचि, उत्साह और कर्माभ्यास की ज़रूरत है, तब इस विज्ञान का यथार्थ आनन्द मिलेगा।

१९. बारहवें पैरा की नवीं लाईन में, "लौटता था" के आगे का सम्बन्ध फिर आरम्भ होता है। तब मेरे मनमें अपने घर की रसोई का आदर जागा और कहनेवालों के वचनों पर विश्वास आया कि वे ख़ुशामद से नहीं, बल्कि यथार्थ और सत्य ही कहते थे। तब मैंने यह निश्चय किया कि इस प्रकार अकेले-अकेले मुझे स्वाद लेना सर्वथा अन्याय है, मैं इस पाकविज्ञान को मान तौल आदि सब विधियों से युक्त करके लिख डालूँगा कि जिसमें मेरे इस ग़रीब देश के लोग थोड़ीं पूँजी से भी वस्तुओं का यथार्थ स्वाद पा सकें और तोल मान होने से थोड़ी वस्तु भी यथाविधि बनाने से वैसे ही स्वादयुक्त होगी, जैसी होनी चाहिये और बनाने में किसी को हिचक भी न पड़ेगी।

२०. इसमें ऐसे-ऐसे रहस्य तथा योग बिना किसी प्रकार के छुपाव के खोलकर और समझाकर लिख दिये गये हैं कि जिनको कारीगर काफी द्रव्य देने पर भी नहीं बतलाते। और तो और जो थोड़ा बहुत जानने-वाली परन्तु क्रूर हृदया सास और मातायें हैं वे भी अपनी बहू-बेटियों को बिना भली प्रकार सेवा कराये नहीं बतलातीं। जैसे—(१) शुद्ध घी की गन्ध पूरियों में किस प्रकार बनी रहे। देखें नं० ३ पूरी वर्ग के योग नं० १ के अंत के दो उपदेश (२) बुरे गन्धवाले घी या तेल की गन्ध पूरी या अन्य वस्तु में न मालूम पड़े देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ४७। (३) बड़े अन्दर तक कैसे पक जायें देखें नं० ३७ बड़ा वर्ग के योग नं० ३ का निर्माण। (४) द्रव पाक को स्वादिष्ट बनाने का मुख्य रहस्य क्या है ? देखें खिचड़ी वर्ग उपदेश नं० ५, ६ तथा ७। इत्यादि। रहस्य योगों के साथ भी कह दिये गये हैं, और योगों का निर्माणादि इस प्रकार साफ-साफ लिखा गया है कि बाँचते-बाँचते ही प्रतीत होता है, मानो बन गया।

२१. जैसे अन्य विद्यायें अनन्त हैं, वैसे ही पाक विद्या का भी अन्त नहीं। परन्तु इसमें विशेषता यह है कि इसका थोड़ा जाननेवला भी जब किसी बस्तु का निर्माण करता है और स्वाद लेने वाले इसे चखते हैं, तो बनाने वाले की कृतज्ञता के फल स्वरूप चखनेवाले के नेत्रों से उसके हार्दिक आदर तथा प्रेम की झलक प्रतीत होने लगती है। मुखसे तो चखने वाला उतनी ही प्रशंसा करेगा कि जितनी उसमें शक्ति होगी। यही तो इस विद्या का प्रत्यक्ष चमत्कार है जो जानने वाले को नित्य ही सुखी बनाये रखता है। यह बात उतनी ही सत्य है जैसे जीव का शरीर त्यागना और पुनर्जन्म। आप इस बात को नित्य देखते हैं पर ध्यान नहीं देते कि इस पाक बिद्या का जानने वाला हलवाई जो औरों से थोड़ा भी अच्छा माल तैयार करता है, तो लोग बिना उसके बुलाये ही उसके पास अपनी गाढ़ी कमाई का पैसा ख़ुशी से देने को पहुँच जाते हैं।

२२. योगों का भी पार नहीं; पर जहाँ तक हो सका है, इसमें इतने उत्तम-उत्तम योग आगये हैं, जो मेरे जैसे साधारण गृहस्थ के मनोरञ्जन के लिये पर्याप्त होंगे।

२३. लोगों का इस ओर उत्साह और रुचि होते हुये भी योग और विधि ठीक न होने के कारण, निर्माण में सदैव निराशा ही के दर्शन होते हैं, इसलिये उनका उत्साह नष्ट हो जाता है, और इस कर्म से विराग उत्पन्न हो जाता है। उसी कर्म की कमी को सर्वथा दूर करने के लिये मैंने कलियुग में उत्पन्न होकर भी सत्ययुग के आचरण का अवलम्ब लेकर (अर्थात् अनृत (झूँठ) का सर्वथा त्यागकर), सब योगों का मान तथा निर्माण विधि इस प्रकार समझा-समझा कर विस्तार से और सब सत्य-सत्य लिख दिया है कि जैसे मैं ही पास बैठा बता रहा हूँ। इसलिये कि

जो निराश हो गये हैं वे तथा अन्य इसमें से योग बना-बनाकर उत्साह से भर जावें।

२४. यह शास्त्र मैंने कोई अपनी चतुरता, विद्या या कुशलता दिखाने को नहीं लिखा है; क्योंकि यह सब तो कुछ मुझमें है नहीं जो इस ग्रन्थ से आपको प्रतीत ही हो जायगा कि न तो इसमें किसी प्रकार की आकर्षक रचना है, न क्रमादि का ही ठीक ठिकाना है। न हिन्दी ही बढ़िया पदों या शब्दों से युक्त करके लिखी गई है। यह तो ऐसी भोंडी भाषा में लिखा गया है, जिस तरह मैंने अबतक बोल-बोल कर अपना जीवन बिताया है। हाँ यह अवश्य कोशिश की है कि इस प्रकार से बोलूँ कि सबकी समझ में मेरा कहना शीघ्र आजाय और सबका भला हो। फिर भी यदि किसी को समझाने में असमर्थ रहूँ तो जबतक मैं जीता हूँ या मेरे जीते जी यह ग्रन्थ आपके हाथों पहुँच जाय तो मुझसे बिना किसी प्रकार की रुकावट के पूँछलें जैसा भी होगा अवश्य बतलाया जायगा जिसमें योग ठीक बने और आप प्रसन्न हों।

२५. इस शास्त्र में रुचि रखनेवाले स्त्री-पुरुष इसको मुदित मन से उसी प्रकार आदर से ग्रहण करेंगे जैसे सद्गुरु के हितोपदेश, और क्रिया में सफलता प्राप्त करके उसी प्रकार सुखी होंगे जैसे डूबते हुये थाह पाकर।

२६. यह सत्य से भरा है, इसीलिये पूर्ण विश्वास है कि यह अवश्य विजय को प्राप्त होगा।

आपका शुभचिन्तक

श्याम मनोहर मिश्र

गोत्र कात्यायन शिरोमणि कन्नौज ग्वाल मैदान विस्वा २०
वैद्यमणि—रसवैद्य

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

२

(२) स्वयं पाकी होने से दो विशेष लाभ

एक तो स्वास्थ्य का सुधार और दूसरे धन की बचत

सो कैसे ?

सुनिये ! आप गुण ग्राहक हैं इसलिये मुझे आशा है कि आपकी रुचि स्वयं पाक करने का आदर करेगी और मेरा परिश्रम सफल होगा।

(१) देखिये नौकर या अन्य बाज़ार के पकानेवालों का स्वेद (पसीना) जिसमें उनके शरीर का मल भी मिश्रित रहता है, किसी-न-किसी मात्रा में निर्माणादि के समय वस्तु में ज़रूर चला जाता है वह स्वयं पाकी के पेट में नहीं जा सकता।

(२) इस फैशनेविल (ऊपरी देखाव, लुभानेवाली तड़क-भड़क अर्थात् असल में है कुछ और भासित कुछ और ही होता है, यानी सत्य के ऊपर झूँठ सवार है) युग के समय और जबकि इन्द्रिय-लोलुपता सीमा को लाँघ गई है, तब कोई बिरला भाग्यमान ही स्वस्थ होगा, नहीं तो एक-न-एक रोग से सभी पीड़ित रहते हैं। होटलों तथा बाज़ार की दूकानों में काम करनेवालों में तो कितने ही (प्रायः सब ही) अनेक

प्रकार के व्यसनों में फँसे रहने से अनेक प्रकार के संक्रामक (एक से दूसरे को लगनेवाले) रोगों से पीड़ित रहते हैं और वह रोग कुछ तो द्रव्य तथा उत्तम चिकित्सा के अभाव वश और कुछ व्यसन न छोड़ने के कारण उनके शरीर को नहीं छोड़ते, और उन रोगों का असर उनकी स्त्री तथा बाल बच्चों तक को भी विरासत में मिलता है। तब यह रोग का विकार तथा रोग के सूक्ष्म जन्तु उनके पसीने द्वारा तथा नखों द्वारा जबकि वह काम करते समय अपने शरीर की खुजली की निवृत्ति के लिये नखों को काम में लाते हैं, तब नखों में उनके सर्वाङ्गों का मल भर जाता है और उँगलियों में लग जाता है, वही सब उनके हाथों द्वारा निर्मित भोजनादि पदार्थों में अवश्य जाकर और खानेवाले के स्वास्थ्य को हानि पर हानि पहुँचाकर किसी-न-किसी रोग का अवश्य शिकार बनाता है, जिसको वह बेचारा खानेवाला बिलकुल न समझकर यही कहता है कि मुझको यह क्यों हुआ ? यह रोग कहाँ से आया ? मैंने तो अपने जान में कुछ किया नहीं। वह यह नहीं जानता कि जब प्रसङ्ग से, शरीर के स्पर्श मात्र से, एक साथ बैठकर श्वास लेने ही से, एक साथ भोजन करने से, एक आसन पर बैठने से एक शय्या (बिछौना) पर लेटने या सोने से, वस्त्र, माला, तेल, साबुन आदि जो दूसरे ने काम में लिया हो ; अपने काम में लेने से जब संक्रामक रोग एक से दूसरे के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। तब उन रोगों के सूक्ष्म जन्तु भोजन की वस्तुवों में न घुसेंगे यह कैसे माना जायगा ? अर्थात् थोड़ी या अधिक मात्रा में जाते ही हैं और उनका घोर परिणाम खानेवाले को भोगना ही पड़ता है चाहे वह जाने अथवा न जाने।

(३) इस दुर्दशा और घोर विपत्ति से बचने को केवल एक

ही शस्त्र है और वह है स्वयं पाक करना। इसीलिये स्वयंपाकी का शरीर इन संसार भर के विकारों से सदा ही दूर और विशुद्ध रहता है। इसी सिद्धान्त पर हमारे पूर्वजों ने स्वास्थ्य को सर्वोपरि समझकर (जैसा कि शास्त्र में भी कहा है कि "धर्मार्थ, काम, मोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्" अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की जड़ है "आरोग्य", यानी शरीर आरोग्य नहीं रहेगा तो कुछ भी न सधेगा इसीलिये इसकी रक्षा और वृद्धि के लिए आपको प्रसन्न मन से कठिन से कठिन प्रबन्ध, रोक और पुरुषार्थ करना ठीक है। जैसे आप केवल अर्थ (पैसे) की रक्षा के लिये बैंक, अग्नि सहतिजोरियाँ, चौकीदार आदि-आदि का प्रबन्ध करते हैं तब भी शंका बनी रहती है ; तब फिर जिससे चारों (धर्म, पैसा कामनायें (इच्छा) और ईश्वर भजन) बिगड़ जायें, चले जायें सर्वनाश हो जाय उसके लिये इतनी ढील कि वर्णन नहीं की जा सकती । सब संसार इस बात को मानता है कि आरोग्य जिसको तन्दुरुस्ती, हेल्थ आदि नामों से पुकारते हैं सर्वोपरि है और प्रत्येक देश में इसके विषय पर कहावतें प्रचलित हैं तब आपको भी तन्दुरुस्ती की रक्षा की ओर ध्यान देना आवश्यक है)। यहाँ तक कठिन बन्दिश कर दी कि और तो और अपने सजातीय के चूल्हे से अग्नि तक भी न लो और यह मसल चल पड़ी कि "आठ कनवजिये (कन्नोजिए) नौ चूल्हे" जिसके उच्च, आदरणीय और सर्वोत्तम सिद्धान्त को न समझकर लोग हँसी उड़ाते हैं।

(४) यह सब सुनकर जो अब आपको उचित और योग्य जान पड़े करिये। इस विषय पर सचेत होने के लिये नं० १४ अचारवर्ग के योग नं० ६ के अन्त में अचार गलाने का रहस्य के पीछे का विवरण भी पढ़लें।

(५) दूसरा लाभ तो प्रत्यक्ष ही है कि स्वयंपाकी होने से आप जिस मूल्य से जो वस्तु बाज़ार से लेते हैं। उसके आधे, चौथाई तथा और भी कम मूल्य में घर पर बन जायगी। (देखें नं० ३६ भर्जित अन्नादि (चना चबेना) वर्ग का योग नं० ४ पिस्ते नमकीन बनाने का सब विवरण) और सब प्रकार से आपके मन के अनुकूल तथा स्वास्थ्यकर होगी। और रोगों के शिकार बनना तो दूर उलटे आप निश्चिन्त रहेंगे कि बिना स्वयं किसी व्यसन में फँसे किसी अन्य के रोग आपके शरीर में नहीं प्रवेश कर सकते और इस प्रकार जितनी भी चिन्तायें कम हों और धन की बचत से प्रसन्नता हो उतना ही आपका जीवन सुखमय होगा।

श्याम मनोहर मिश्र,
रसवैद्य

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

३

(३) सबसे बड़ी बात

यह है जो कि भगवान आत्रेय ने कहा है किः—

सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ॥

अर्थात् सब झगड़ों को छोड़कर पहले शरीर का पालन (रक्षा) करना चाहिये। शरीर के रहते संसार है ; नहीं तो कुछ नहीं। इसी पर मसल चली है कि "आप मरे तो जग मरा" देखें चरकसंहिता निदानस्थान अध्याय ६ श्लोक ६ ॥

तब

(२) यह तो आप जानते ही हैं कि खाना बन्द हुवा तो शरीरपात होने में देर नहीं है। अर्थात् अग्नि मन्द होने से वायु कुपित होकर शरीर में सब धातुओं को इधर-उधर करके अनेक प्रकार के रोगों का घर बना देता है। वायु ठीक रहने से सब ही ठीक-ठीक होता है क्योंकि वायु ही शरीर का और विश्व का सर्वस्व है, कहा हैः—

वायुरायुर्बलं वायुर्वायुर्धाता शरीरिणाम् ।
वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्तितः ॥

चरक चि० अ० २८। श्लोक १

अर्थात् सब प्राणियों के शरीर में वायु ही आयु है और बल भी वायु ही है । संपूर्ण विश्व भी वायु ही है और वायु ही प्रभु नाम से कीर्तन किया जाता है ।

तो

(३) वायु को ठीक रखने के लिये, रुचिकारक, स्वादिष्ट भोजन ही परम हित है जैसा कहा है कि:—

स्वाद्वम्ल लवणैः स्निग्धैराहारैर्वातरोगिणः ।
अभ्यङ्ग स्नेहवत्स्याद्यैः सर्वानेवोप पाद्येत् ॥

भै० र० वातव्याध्यधिकारः श्लोक १ ।

अर्थात् वायु रोग में स्वादिष्ट, खट्टा तथा नमकीन स्निग्ध भोजन, तेल की मालिश तथा स्नेह वस्ति आदि कर्म द्वारा चिकित्सा करनी चाहिये ।

सो

(४) जब रुचिकारक भोजन न मिलैगा तो अग्निमन्द होकर शरीर निर्बल होगा । इसी कारण तो सचेत किया है । कि सदा ख़्याल रखना कि:—

सारमेतच्चिकित्सायाः परमग्नेश्च पालनम् ।
तस्माद्यत्नेन कर्त्तव्यं वह्नेस्तु प्रतिपालनम् ॥
अस्तु दोषशतं क्रुद्धं सन्तु व्याधि शतानि च ।
कायाग्निमेव मतिमान् रक्षन् रक्षति जीवितम् ॥

भै० र० अग्निमांद्याधिकारः श्लोक १ तथा २ ।

अर्थात् चिकित्सा (शरीर की रक्षा) का सार यही है कि पेट की अग्नि की रक्षा करना । इसलिये वही-वही कर्त्तव्य करने चाहिये जिससे अग्नि की रक्षा हो । चाहे सैकड़ों दोष कुपित हो जायें और सैकड़ों व्याधियाँ (रोग) पैदा हो जायें तो भी जो

शरीर की अग्नि की रक्षा होती रहेगी तो जीव की भी रक्षा होगी। अर्थात् खाता रहेगा तो मरैगा नहीं।

जो कहो कि लंघन करने से भूख बढ़ जायगी सो ठीक नहीं, कहा है कि:—

> नाभोजनेन कायाग्निर्दीप्यते नातिभोजनात्।
> यथा निरिन्धनो वह्निरल्पो वातीन्धनावृतः ॥

च० चि० अ० १५ श्लोक २०८ ग्रहणी चिकित्सा

अर्थात् भोजन न करने से या अधिक भोजन से जठराग्नि उसी प्रकार नहीं प्रदीप्त होती, जैसे विना ईंधन के अथवा अधिक ईंधन डाल देने से अल्प (थोड़ी) अग्नि दीप्त नहीं होती तथा "अतृणे पतितोवह्निः स्वयमेवोपशाम्यति" अर्थात अगर अग्नि को तृण (जलाने की वस्तु) न मिलै तो आप ही शांत हो जाती है। इसी तरह रुचिकारक, शुद्ध, स्वादिष्ट भोजन न मिलै तो रही सही क्षुधा भी रफूचक्कर हो जाती है।

तब फिर यह सब कैसे ठीक हो ?

(५) यह सब इसी प्रकार से बनेगा कि आपका भोजन, पवित्र, शुद्ध, विधि विधान से बनाया और तरह-तरह की स्वाद की वस्तुवों से युक्त हो तो देखकर मन ललचायगा, चखने पर रुचि बढ़ेगी, और खाने पर पचकर (रुचे सो पचे) बल देगा और आप स्वस्थ रहेंगे और यह सब तभी सिद्ध होगा जब कि आप स्वयं, पाक को पाक शास्त्र की विधियों से विशुद्ध, पवित्र और मान आदि के आधार पर उत्तम, स्वादिष्ट, सुगंधित, मोहक, रुचिकारक और पाचक भोजन तैयार कर लेंगे, तो स्वस्थ रहना भी आपके बस की बात हो जायगी।

(६) नित्य ही सब रसों का अभ्यास रखना चाहिये, चाहे शरीर रोगी या निरोगी किसी अवस्था में हो, केवल उसी वस्तु का त्याग करना चाहिये जिससे रोग हुआ हो और बढ़ता हो। जैसा कहा है कि:—

"नित्यं सर्व रसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ ॥"

वाग्भट सूत्र० अ० ३ श्लो० ४७

अर्थात् नित्य प्रति, (रोज़-रोज़) मधुर (मीठा) अम्ल (खट्टा) लवण (नमकीन) कटु (कड़ुवा) तिक्त (तीखा) और कषाय (कसेला) इन छहों रसों का अभ्यास (सेवन) करना योग्य है और जिस रितु (ऋतु) में जिस जिस-जिस आहार-विहार का विशेष सेवन करना लाभकारी कहा गया है, वह सब उसी-उसी ऋतु में अच्छी तरह सेवनीय है।

इस प्रकार भोजन की श्रेष्ठता जान लेने पर आप इस विषय में पूर्ण सचेत होकर स्वस्थ बनकर अपना और संसार का भला कर सकेंगे।

श्याम मनोहर मिश्र,
रसवैद्य

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

४

(४) ग्रन्थ में निघण्टु के अभाव का कारण

(१) मेरी तो इच्छा थी कि इसमें वस्तुवों के गुण-दोषों का वर्णन करता परन्तु ऐसा करने से ग्रन्थ बहुत बढ़ जाता। इसलिये हिताहित जानने की इच्छा रखनेवाले, वैद्यक के निघण्टुवों से जिनमें विस्तार सहित पहले से लिखा पड़ा है जान लें। तथा इस ग्रन्थ में उनही वस्तुवों के योग हैं जिनको लोग नित्य ही खाते पीते रहते हैं और सबको अपनी प्रकृति से उन वस्तुवों का उनके अनुकूल और प्रतिकूल होना स्वानुभूत होता है। रोगी को वैद्य पथ्यापथ्य बतला ही देते हैं।

(२) दूसरे, वस्तुवों के योग इस प्रकार से मसाला तथा घृतादि से युक्त करके पाक किये गए हैं कि रुचिकर होने के साथ ही प्रायः सब ही त्रिदोष नाशक बन गए हैं इसलिए **जो अन्नपान सुन्दर गन्ध वर्ण वाले हों और यथार्थ रीति पर बनाये गये हों वह प्राणियों के प्राण माने जाते हैं तथा ऐसा उत्तम भोजन प्राणों के धारण का हेतु है** यह सब चरक संहिता सूत्रस्थान अन्नपान विधि अध्याय २७ श्लोक १ में भगवान आत्रेय द्वारा कहा गया है देख लें।

(३) वैसे तो हलका भोजन भी अधिक खा लेने से दुरपच बन जाता है। तो भी इस विषय में स्थूल रूप से कुछ कह देने से लाभ ही होगा। जैसे खटास युक्त नमकीन चटपटा पदार्थ वायु में हित है, वैसे ही मधुर पदार्थ पित्त की शांति में, और कषैलेपन वाली वस्तुयें कफ में हितकारी होती हैं।

(४) दूध के साथ सब खटाई (फलों में या अचारादि) शाक, उड़द और मछली विरुद्ध भोजन है तथा रात को दही खाना भी हानिकर है, ऐसा करने से रक्त दूषित होकर भयानक रोग उत्पन्न होते हैं।

(५) गरमागरम तथा घी तेल से चिकने पदार्थ खाकर शीतल जल न पीना नहीं तो दाँत दूषित हो जायंगे और प्रतिश्याय (ज़ूकाम) अनपच आदि का सदैव भय है।

(६) खाली पेट केला खाने से भयानक शूल हो जाना सम्भव है सो न करना।

(७) गरम जल पीने के अभ्यास से कफ और मोटापा और उससे उत्पन्न रोग शान्त रहते हैं तथा मल मूत्र की ठीक-ठीक प्रवृत्ति होती है, वायु, ज्वर, श्वास खांसी का शीघ्र नाश होता है और मन्दाग्नि नाश होकर भूंख बढ़ती है।

(८) भोजन समय पर और क्षुधा लगने पर और ख़ूब चबा-चबाकर खाने से शीघ्र पचता है।

(९) भोजन करके तुरन्त सोने से पाचन ख़राब होकर रोग पैदा होते हैं।

(१०) खाना खाने से पहले दो चार टुकड़े या इच्छानुसार अदरख के सेंधा नमक लगाकर खा लेने से भूख बढ़ती है मुख तथा कण्ठ साफ हो जाता है और हृदय को हितकारी है।

(११) तथा खाना खाने के पीछे हरड को अपनी अवस्था बल और दोषानुसार खा लेने से अन्नपान के विकारों को नाश करती है। कहा है कि:—

अन्नपानशतान्दोषान्वातपित्तकफोद्भवान् ।
हरीतकी हरत्याशु भुक्तस्योपरि योजिता ॥

अर्थात्—खाने के पीछे हरड़ खाने से सब दोष जो अन्नपान तथा वात पित्त और कफ से उत्पन्न होते हैं, नाश हो जाते हैं।

लवणेन कफं हन्ति पित्तं हन्ति सशर्करा ।
घृतेन वातजान्रोगान्सर्वरोगान्गुडान्विता ॥

अर्थात्—हरड़ नमक के साथ कफ को, मिश्री के साथ पित्त को, घी के साथ वायु रोगों को, और गुड़ के साथ सब रोगों का नाश करती है।

सो

छोटी हरड़ों को लेकर धोकर और पोछकर रखलें, और हाथों में गाय का घी लगाकर हरड़ों को मलें कि उन पर चिकनाई आ जाय, तब कड़ाही या तवे पर हरड़ों को रखकर भूनलें जब यह ख़ूब अच्छी तरह भुन जायँ और ख़ूब फूल आवें, तब शीतल होने पर एक उत्तम ढकनेदार पात्र में भरकर रखलें, और इनको (जो चबा सकें चबाकर, नहीं तो पीसकर) अपने दोषानुसार नमक (सेंधा या सौवर्चल) मिश्री, घी अथवा गुड़ के साथ सेवन करते रहेंगे तो सब प्रकार से कल्याण होगा।

श्याम मनोहर मिश्र,
रसवैद्य

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

५

(५) इस ग्रंथ में क्या है और उससे क्या होगा ?

(१) इस ग्रन्थ में किसी अन्य ग्रन्थ की या योग या शब्दों की नकल नहीं की गई है। न किसी से लिखवाया गया है। न अनुमान से लिखा गया है इसमें जो कुछ भी है सब स्वानुभव ही है और शब्द भी अपने ही हैं इसलिये यह ग्रन्थ स्वतंत्र है।

(२) इस ग्रन्थ में भूमिका, फुटकर उपदेश, और ४२ वर्ग हैं। भूमिका में, ग्रन्थ लिखने का कारण पहले बतलाया गया है, इसके बाद स्वयं पाकी होने से दो विशेष लाभ कहे गये हैं और फिर "सबसे बड़ी बात" शीर्षक में स्वयं बनाये हुए भोजन की श्रेष्ठता से आरोग्यादि का लाभ दर्शाया है फिर ग्रन्थ में निघण्टु के अभाव का कारण कहकर भूमिका समाप्त हुई है पीछे इस ग्रन्थ में क्या है और उससे क्या होगा सो कहा है।

(३) दूसरा पाक विज्ञान विषयक फुटकर उपदेशों का नम्बर है, जिनको पाक आरम्भ से पहले जान लेना परमावश्यक है।

(४) बयालिस वर्गों में पहला रोटी वर्ग हैं जिसमें २१४ योग हैं, दूसरा बेढ़ई वर्ग है, जिसमें ८ योग हैं, तीसरा पूरी वर्ग है जिसमें २१६ योग हैं। चौथे पराठा वर्ग में २०२ योग हैं। पाँचवाँ कचौरी वर्ग २७ योगों का है। छठा पूप वर्ग है जिसमें १२ योग

हैं। सातवें दाल वर्ग में ६५७ योग हैं। आठवें चावल वर्ग में १३ योग हैं। नवें कढ़ी वर्ग में २३ योग हैं। दशवाँ खिचड़ी वर्ग है उसमें ९ योग हैं। ग्यारवाँ तहरी वर्ग ४ योगों का है। बारवें पापड़वर्ग में ३६ प्रकार के पापड़ बतलाये हैं। तेरहवाँ चटनी वर्ग १०५३० चटनियों का है। चौदवें अचार वर्ग में २१ योग हैं। पंद्रहवाँ शाक वर्ग १८५ योगों का है। सोलहवाँ फल-पाक वर्ग (मुरब्बे) जिसमें ९ योग हैं। (१७) मलाई के मोदक, रबड़ी, खुर्चनादि फलाहारी वर्ग है जिसमें ६६ योग हैं (१८) लड्डू वर्ग अन्नादि का है जिसमें १३ योग हैं (१९) कलाकन्द वर्ग ३० योगों का है (२०) दूधिया कलाकन्द वर्ग में १२० योग हैं (२१) मेवे की कलाकन्द वर्ग में ८० योग हैं (२२) चाशनी से बननेवाली बरफी व कलाकन्द वर्ग में ९ योग कहे गये हैं (२३) पेड़ा वर्ग १२ योगों का है (२४) दुग्धपाक वर्ग में १० योग हैं (२५) दधि वर्ग १६ योगों का है (२६) तक्र वर्ग में ६ योग हैं (२७) पंजीरी वर्ग ८ योगों का है (२८) हलुवा वर्ग १३ योगों में समाप्त हुवा है। (२९) शर्करा पाक वर्ग में ९४ योग आये हैं। (३०) शर्वत वर्ग ५९ योगों का है (३१) सत्तू वर्ग ७ योगों का है (३२) रायता वर्ग में १५ योगों का संग्रह है (३३) चाट वर्ग १७ योगों का है (३४) पना वर्ग में ५ योग हैं (३५) पकौड़ा वर्ग ४ योगों का है जिसमें अनेक प्रकार कहे गये हैं। (३६) चिल्ला वर्ग ५ योगों का है (३७) बड़ा वर्ग में ७ योग कहे गये हैं। (३८) सेव वर्ग में १० योग हैं (३९) भर्जित अन्नादि का है जिसमें २३ योग आये हैं (४०) जल जीरा वर्ग में ५ योग हैं, यकतालिसवां मिश्रित वर्ग है जिसमें २३ योग हैं और अन्त में ४२वाँ मांस वर्ग है जिसमें १८ योग हैं।

प्रायः सब ही वर्गों में मुख्य-मुख्य योग सामान व निर्माण

सहित कहकर उनके आधार पर और अनेक प्रकार के योग बनाने का मार्ग बतलाया है। विशेष जानने के लिये सूचीपत्र देखें या वर्गों के अवलोकन से आपको स्वयं ज्ञात हो जायगा।

(५) कोई कन्या या स्त्री इस ग्रन्थ के समझने लायक हिन्दी तथा हिसाब पढ़कर यदि इस ग्रन्थ को क्रिया सहित जान लेगी तो वह जहाँ भी रहेगी (मायके या ससुराल में) सदा ही अपने घर तथा कुटुम्ब में पूजित होगी और जिस मोहल्ले या ग्राम में एक भी इस ग्रन्थ को जाननेवाली स्त्री होगी उस ग्राम का सिर उसके बल पर गर्व से ऊँचा होगा। (आपने कहते सुना होगा कि अमुक की बरात में अमुक ग्राम गये थे सो वहाँ अमुक वस्तु बहुत अच्छी बनी थी फिर तब से कहीं वैसी नहीं खाई या इससे विपरीत सुनने में आता है) सो यह ऐसे होता है कि विवाह आदि के अवसरों पर ग्राम में (जिनके यहाँ हलवाई आदि नहीं बुलाये जाते) पाक जाननेवाली स्त्रियों को बड़े आदर से बुलाया जाता है और उनके विना आये पाक आरम्भ नहीं होता तभी तो (ऐसे ग्राम की बड़ाई लोगों द्वारा जीवन भर गाई जाती है)। वही सच्ची-गृहलक्ष्मी होगी क्योंकि गृहस्थी की कोई भी वस्तु उसके जान में कभी बेकार न जायगी क्योंकि वह सबकी रक्षा और उपयोग से अपने को परिचित बनाये रखती है। और वह तथा उसके बच्चे और बड़े सब ही उसकी देख-रेख से सदा ही स्वस्थ होने से पुरुषार्थी होंगे जिससे उसका घर स्वर्ग बन जायगा क्योंकि इस ग्रन्थ में सफ़ाई की तरफ़ सदा ही ध्यान खींचा गया है, जब उसकी रुचि खाने-पीने की वस्तु पर सफ़ाई रखने की हो जायगी तब उसको अन्य वस्तुवों में तथा अपने में त्रुटियाँ दिखाई देंगी और वह सफ़ाई में अव्वल नम्बर होने से उसका घर जगमगा जायगा।

(६) उसी प्रकार जब सब चीज़ का वह प्रयोग जान जायगी तब उसकी कोई चीज़ खराब न होने पायेगी क्योंकि ख़राब होने से उसके प्रयोग आदि न बन सकेंगे या बिगड़ जायँगे। जब सब वस्तु की रक्षा होगी तो पैसे का दुरुपयोग रुक जाने से धन की बचत होगी जो सबके संतोष का कारण होगा। और संतोष ही परम सुख है।

(७) और फिर जब वह देखेंगी कि सत्यता से इस "मनोहर पाक-शास्त्र पाक-चिकित्सा ग्रन्थ कल्पतरु" की सब ही बातें सिद्ध होती हैं तब उनको झूंठ से घृणा होगी। और यह सत्य-भावना उपजते ही सत्य पर श्रद्धा से आरूढ़ होकर वे कल्याण स्वरूपा बनकर अपने कुलों को पवित्र करने के साथ ही फिर से भारतवर्ष को संसार का मुकुटमणि बनावेंगी।

(८) पुरुष भी यदि इस विद्या को (जिसको कि भगवान यमराज ने महाराज नल को बरदान में दिया था देखें महाभारत वनपर्व अध्याय ५७) क्रिया-सहित जान लेंगे तो अल्प पूँजी से व्यापार आरम्भ कर सकेंगे और नौकरी आदि की चिन्ता से छूटकर स्वतन्त्र जीवन बितावेंगे। क्योंकि यह पेट भरने का धंधा है और पेट ही के लिये सब कुछ किया जाता है। सो जो पेट भरने का सामान स्वादिष्ट और उत्तम दे सके उसको अवकाश कहाँ अर्थात् उसका काम दिन-प्रतिदिन उन्नति को प्राप्त होगा और वह शीघ्र ही ख्याति और धन सम्पन्न होकर सुखी होगा।

श्याम मनोहर मिश्र,
रसवैद्य

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

प्रारम्भिक उपदेश

पाक विज्ञान विषयक कुछ जानने योग्य फुटकर बातें या प्रारम्भिक उपदेश

जिनको पाक निर्माण से पहले यह सब अवश्य पढ़ लें और ग्रन्थ में जहाँ कहीं उपदेश नम्बर के पहले "प्रा०" लिखा हो तो इन्हीं प्रारम्भिक उपदेशों में देखें।

(१) माना कि आप यह सब जानते हैं फिर भी आपसे प्रार्थना है कि इस ग्रन्थ में जो कुछ भी लिखा है एक बार आप सब अवश्य पढ़ जायें, जिससे आपकी जानकारी अगर बढ़ेगी नहीं तो कोई न कोई भूली हुई बात फिर स्मरण में तो आ ही जायगी।

(२) पाक करने का कमरा या रसोई घर जितना भी बड़ा, सुन्दर, साफ़, हवा, प्रकाश युक्त तथा कीट पतङ्गादि से रहित और धूम तथा गरमी न लगने के उपायों से प्रबन्धित, मक्खी, बिल्ली आदि के आवागमन की शङ्का से रहित और जितना भी आकर्षक और सुखद बनाया जा सके थोड़ा है। अगर यह सब न हो सके तो इतना तो अवश्य हो कि जिसमें दो तीन आदमी सुख से बैठ सकें पकाने के पात्र और सामान रक्खा जा सके और और आवश्यकीय सामान दूर न हो तथा चूने से या पीली

मिट्टी से साफ़ पुता हुआ हो, मकड़ी आदि के जाले या चिड़ियों के घोंसले न हों। धूम निकलने, अच्छा प्रकाश तथा वायु आने का ठीक-ठीक प्रबन्ध हो तो भी ठीक है।

(३) रसोई घर में दो सच्चे तराज़ू होने चाहिए एक जिसमें पाँच सेर तक तोला जा सके और एक जिसमें एक रत्ती तक तोल सकें।

(४) छोटी बड़ी दो तीन कड़ाहियाँ, दो बड़ी परातें, दो तीन लोहे की गोल फनवाली करछियाँ, दो तीन छोटे बड़े छेदवाले झरने जिनसे बूँदी आदि छाँटी जाती हैं और निकाली जाती हैं, छः थालियाँ, कलईदार, छः कटोरदान ढक्कनदार छः टोप या पतेलियाँ ढक्कन सहित, दो तीन बाल्टी पीतल की और लोहे की, दो पीतल की छलनियाँ और दो छलनियाँ जिनसे आटा तथा मैदा छानी जा सके, छोटे-बड़े चम्मच ४, दो-चार पीतल के बड़े चमचे जिनसे दाल दूध आदि पतली वस्तु पकाई व परोसी जाती है, कलसे, लोटे, गिलास, कटोरे-कटोरियाँ, तशतरियाँ, प्यालियाँ, साफ धुले झाड़न, चाकू, सरोता, सिलबट्टा (पत्थर का) मसाला आदि पीसने को, चकले बेलन, चिमटे, संसी बैठने को ऊचे नीचे छोटे-बड़े पटले (पिढ़ई) इत्यादि आवश्यक सामान कम-से-कम दो-दो होना ज़रूरी है जितना अधिक और आवश्यक चीजें जैसे कद्दू कश, निम्बू कश, मसाला, चटनी आदि पीसने की मशीनें और जो-जो अधिक हो सके होने पर काम में सरलता होती जायगी नहीं तो उपरोक्त सामान से काम न रुकेगा।

(५) बरतन सब साबित हों, टूटे-फूटे पिचके या छेदवाले न हों और ऐसी बनावट के भी न हों जिनके भीतर साफ न किया जा सके। करछियों और चमचों के सिरे किनारे गोल और चिकने हों. कान हिलनेवाली कड़ाहियाँ न होनी चाहिये।

सब पात्र खूब साफ और स्वच्छ होने चाहिये और जिनमें से किसी प्रकार की गन्ध न आती हो, काम में लेने से पहले यह देख लेना परमावश्यकीय है।

(६) सिल बट्टा में एक चीज़ पीसने के बाद ख़ूब साफ करके धोकर फिर दूसरी चीज़ पीसना चाहिए, जैसे सिल में यदि लहसुन या लहसुन वाली कोई वस्तु पीसी हो तो उसकी गन्ध बिना अच्छे प्रकार दूर किए उस सिल में खोवा या मेवा न पीसना। इसीलिये एक प्रकार की एक वस्तु की जगह कम से कम दो तीन हों तो काम में देर कम लगती है। एक सिल मसाले की और एक मिठाई की दो अलग-अलग रखने पर भी एक चीज़ के पीस लेने पर साफ करना अच्छा ही है। जिसमें, जो वस्तु पीसें उसमें दूसरी वस्तु का तनिक भी मिश्रण न हो और उग्र वस्तु की थोड़ी भी गन्ध इसमें न आवे जैसे आपको किसी के लिए खांड़ का सादा शर्बत काली मिरच डालकर बनाना है और आप भांग पिसी हुई सिल में, कोई हरज न समझकर, काली मिरच पीस लेंगे, तो शरबत में भांग की गन्ध आने से शर्बत पीने वाला अगर भंगेड़ी न हुआ, तो शर्बत न पियेगा और यह प्रश्न तो दोनों ही करेंगे कि क्या आपने इसमें भांग मिलाई है? वैसे ही रंग आने का भी भय रहता है जैसे हल्दी पिसी सिल पर खांड़ या नमक या कोई अन्य चटनी आदि पीसने पर पीले रंग पर हो जायेंगे। इसलिए प्रत्येक एक वस्तु या कई वस्तुवों का एक योग पीस लेने पर और सिल साफ़ कर लेने पर दूसरा पीसना चाहिए। सिल में पिसी हुई वस्तु का अंश, गन्ध और रंग न रहे इतनी ही सफ़ाई काफ़ी नहीं, सिल व बटरे को जीभ से चाट कर देख लें कि इसमें पिसी वस्तु का स्वाद तो नहीं रह गया है। जैसे कड़वी (लाल मिरच) कषैली (हरड़ बहेड़ा) तीखा

(चिरायता, कुटकी) उग्र गन्ध (लहसुन प्याज़ हींग) इनका स्वाद व गन्ध साधारण जलकी शुद्धि से नहीं दूर होता। इसलिए सिल को आलू के छिलके या मीठे पत्ते जैसे केला, बबूल या आम के पीस कर ईंट के टुकड़े से घिस कर और पीस कर आटे से मलना और धोना और अन्त में सुगन्धित पीली मिट्टी पीस कर धो लेना चाहिए। सिल साफ़ करने में कड़ी कूंची काम में लेना चाहिए या तार का बुरुश। जब सिल साफ़ हो जाय तब सूंघकर और चख कर परीक्षा करके ही काम में लानी चाहिये। सिलबट्टे को ऊपर-नीचे, अगल-बगल, चारों ओर से धोना-रगड़ना और साफ़ करना चाहिये। मेवा, मावा और मुलायम वस्तुओं के पीसने को और १-२ या कई पिसी हुई वस्तुवों को एकत्र मिश्रण करने में जब सिल का काम पड़े, तब सदा चिकनी सिल व्योहार करनी चाहिये और कठिन वस्तुवों को पीसने के लिये गोदी हुई सिलबट्टा लेना। यह सिलें व बट्टे बराबर एक दूसरे की सब जगह से रगड़ लेते हों सिल ऊंची-नीची या बीच की गहरी तथा बट्टा भी टेढ़ा-मेढ़ा न हो, नहीं तो पीसने में दिक़्क़त के साथ ही काम में अनुचित देर होती है। सिल में कोई वस्तु के पिस चुकने पर तुरन्त ही धोकर साफ़ कर लेने से जल्दी शुद्ध हो जाती है। जहाँ तक हो सके, सिल व बट्टे कड़े से कड़े पत्थर के लें, जो जल्द न घिसें। इसी प्रकार, चाकू, सरौता, खरल, हामनदस्ते, मशीनें तथा चक्की और पात्रों तथा अपने हाथों की सफाई और शुद्धि का ध्यान रखना और करना। एक दो या कई दिनकी पड़ी हुई मशीनें चाहे वह साफ़ की हुई बन्द ही रक्खी हों, बिना खोल कर देखे न बरतना और अंदर से अच्छी प्रकार धो, साफ़ करके परीक्षा कर लेने पर ही काम में लाना चाहिये। पात्रों में उग्र गन्ध व स्वाद की वस्तुयें पकाई या रक्खी जाने पर

विशेष शुद्धि अवश्य करना। जो छोटे पात्र हों उनको आग में तपाने से गन्ध व स्वाद रहित होंगे और बड़े पात्र जैसे कड़ाही आदि उनको भले प्रकार माँजने के बाद आटा पानी में घोलकर इनमें पकाना फिर मिट्ठी या मिट्टी गोबर को पानी में घोलकर पकाना जब तक कि गन्ध व स्वाद भले प्रकार दूर न हो जाय।

(७) कोयले से अंगोठियों में यदि पकाने का प्रबन्ध हो तो बहुत ठीक है क्योंकि इनमें धुवां व गरमी आदि से बहुत बचाव हो जाता है और पात्र भी अधिक काले नहीं होते। जहाँ पर यह न हो सके वहाँ चूल्हे बनावें जो बहुत ऊंचे न होने चाहिये और चौड़े उतने ही हों जितने में आप के पकाने के पात्र सुखसे बैठ सकें। चूल्हे की उंचाई छः इञ्च की बस है। रोटी सेंकने वाला ६ इञ्च तक रख सकते हैं जिसमें बड़ी-बड़ी मोटी-मोटी रोटी भी पकाई जा सकती हैं। उंचाई कम रखने से लकड़ियाँ कम ख़र्च होती हैं और पात्र में आँच लगना शीघ्र आरम्भ हो जाता है और पाक भी शीघ्र होता है। प्रत्येक चूल्हे के पीछे एक-दो छेद अन्दर से ऊपर को खुले हों जिनमें चूल्हे से गरमी पहुँच सकती हो इन छेदों पर वह वस्तुवें जिनको अभी थोड़ा और पकना शेष है। अथवा जिनको गरम रखना है इन पर रक्खी जा सकें। जिन वस्तुवों को केवल गरम रखना हो उन छिद्रों के नीचे चूल्हे से आग या अंगार बिलकुल न जाने चाहिये। जो छिद्र काम में न हों उनको इंट के टुकड़ों से ढक रखना चाहिये, जिसमें आँच बाहर न जाय और हाथ या वस्त्र यदि भूल से छिद्र पर हो जाय तो जले नहीं। चूल्हे इस प्रकार लाइन में और दीवाल से अलग हों कि चूल्हे और दीवाल के बीच में कम से कम एक हाथ का अन्तर हो (अधिक हो तो और भी अच्छा) यह अन्तर चूल्हे की उंचाई तक बराबर भरा होना चाहिये जिसमें सिद्ध वस्तुयें

नीचे चौके में न रखकर इस अन्तर की खाली जगह में सुरक्षित रक्खी जा सकें। ऐसा करने से चूल्हे के आगे पात्रों की भीड़ न होगी और न चौके में चलने-फिरने में रुकावट आयेगी। बैठने की चौकियाँ आख़ीर वाले चूल्हों के पास दोनों ओर हों जिसमें किसी चूल्हे की आँच पकाने वाले को न लगे। इस दीवाल में जिसके सहारे चूल्हे बने हैं एक दो खिड़कियाँ हों जिनसे धूम निकलता रहे। अगर हो सके तो रसोई घर मकान के ऐसे स्थान पर हो जहाँ से रसोई घर का धुवाँ मकान में न घुस सके और रसोई घर चारों तरफ से इस प्रकार खुला हो कि जिस तरफ से भी चाहें, हवा व प्रकाश आने-जाने के लिये खोल और बन्द कर सकें और जब खुला रहे तो बन्दर बिल्ली आदि प्रवेश न कर सकें। यह प्रबन्ध लोहे की सरियों की खिड़की, किंवाड़ लगाने से हो सकता है जो चौखट के अन्दर की तरफ हों और उसी चौखट में बाहर लकड़ी के किंवाड़ हों, यह दोहरे किंवाड़ हुये इन सरिये वालों में स्प्रिंग लगा लें जो खींचने से खुलेंगे और स्वयं बन्द होंगे या जंज़ीर लगालें और बन्द करने की सावधानी रक्खें।

(८) पाक आरम्भ के समय सबसे पहले एक पात्र में गरम होने को पानी रख देना चाहिये, जो अन्त तक (अर्थात् सबके खा-पी चुकने तक) रखना चाहिये। यह गरम पानी जब-जब जिन-जिन वस्तुओं में ज़रूरत पड़े डालने में, गीले मसाले को पतला करने में हींग आदि के घोलने में काम आयेगा और अगर किसी को गरम पानी पीना हो तो शीघ्र मिल सकेगा।

(९) रसोई घर में शुद्ध ताजे जल से भरी हुई एक तांबे की टांकी जिसमें खोलने बन्द करने को टोंटी लगी हो रहनी चाहिये। यह जल दाल चावल, भाजी आदि धोने को करछी आदि जो देर

से रक्खी हो या ज़मीन पर गिर जायें उन्हें साफ करने को और आग कम करने या बुझाने में तथा हाथ धोने के कामों में आयेगा टांकी न हो सके तो कलसे या अन्य पात्र में ढककर रखना।

(१०) चावलों का मांड़ आदि तथा रसोई का अन्य जल बाहर जाने को रसोई घर में नाली हो तो ठीक, नहीं तो यह सब एक पात्र में एकत्र करते रहना चाहिये। रसोई घर में कचरा न होने पावे।

(११) दाल-चावल गेहूँ आदि साफ करना—जो अन्न भी साफ करना हो उसका साफ करना यही है कि उस अन्न के सिवाय(जो घुना सड़ा न हो) दूसरा कोई अन्न और कंकर पत्थर, लकड़ी मिट्टी आदि उसमें कुछ न रहे। यह क्रिया सूप में पछोड़ने छलनी में छानने और हाथ से बिनने पर होती है। इस प्रकार वह साफ कर लिया जाता है। इसी प्रकार मसाले की वस्तुवों को भी साफ करना।

(१२) दाल, चावल, गेहूँ चना आदि धोना—साफ किये अन्न को जब पकाने या भिगोने के काम में लाना हो तो पहले उसे तीन बार शुद्ध ताजे जल से धो लेना चाहिये। तीसरी बार पानी प्राय: निर्मल निकलता है अगर तीसरी बार भी गंदला रहे तो निर्मल जल निकलने तक धोना। धोने के लिये एक पात्र न लेकर दो लेना चाहिये। एक थाली एक तसला। अन्न को थाली में डालकर इतना जल डालें कि पानी अन्न के ऊपर दो अंगुल आ जाय। अब इस अन्न को थोड़ा-थोड़ा मलना कि जिसमें इस पर जो कुछ धूल, मिट्टी या कीटों का विष हो, पानी में घुल जाय तब हाथ से अन्न को ऊपर-ऊपर से इकट्ठा करके ऊपर-ऊपर का अन्न उठा-उठा कर तसले में रखते जाना (यानी थाली की तह से हथेली रगड़ कर

अन्न को न उठाना) और जैसे-जैसे अन्न निकालते जाना, थाली से पानी भी गिराते जाना। जब थोड़ा अन्न व जल रह जाय तब थाली को टेढ़ी करना और केवल अन्न को पानी से थाली के ऊपरी तरफ कर लेना और उठाकर तसले में डाल देना अब अगर अन्न में कोई बारीक कंकड़ आदि होंगे तो इस थाली के पानी में रह जायेंगे सो फेंक देना और थाली को स्वच्छ जल से धोकर इस थाली में तसले से फिर अन्न को डालकर पहले की तरह पानी से धोना और तसले में निकाल लेना। तीसरी बार भी इसी प्रकार करना और अन्न को तसले में ग्रहण करना। ऐसा होने पर अन्न, जल से अलग होकर परम विशुद्ध, साफ और विकार रहित होकर क्रिया में जाने को सर्वथा तैयार हो जाता है। तसले से जब अन्न थाली में डालें तो तसले को प्रत्येक बार शुद्ध जल से धो लेना चाहिये।

(१३) **पत्र शाक**—सब पत्ते की भाजियाँ जैसे पालक, सोया, मेथी, बथुवा, आदि तथा धनियाँ, पोदीना आदि की गुच्छी बँधी हों तो खोलकर चौड़े मुँह के बड़े बरतन में डालकर पानी में खलभलाना चाहिये जिसमें इनकी मिट्टी आदि दूर हो जाय और अन्न धोने की तरह दूसरे पात्र में निकाल कर फिर नये जल में खलभलाना चाहिये। पत्र शाक को मसलना नहीं, यह क्रिया निर्मल पानी के निकलने पर बन्द करके शाक को बड़ी थाली में फैलाकर बिनना और जो शाक हो उससे अन्य जो शाकादि हों निकाल डालना और इस पाक में जानेवाले शाक की जड़ें और कठिन डंठल और कीट के खाये पत्र तथा अन्य भाग जो भी विकार युक्त देख पड़ें निकाल डालना और फिर शुद्ध होने पर एक बार धोकर जल निचोड़कर काट लेना और तोलकर फिर

धो लेना तब पकाना, या सुखाना हो तो बिना काटे सुखा देना। सुखाने के लिये घर की पुरानी चारपाई न लेना और न वह नई लेना जिसमें खटमल बसते हों। नई बनी और नई बिनी हो तो उसपर एक साफ घर की धुली चादर (जो चादर धोबी के यहाँ से धुलकर आई हो, उसको घर में दो पानी से धोकर सुखा लिया हो) के चारों कोने पावों में बाँधकर शाक को सूखने के लिये डालना और धूल व आँधी से रक्षा करना या जब तेज हवा में धूल उड़ रही हो तब शाक न सुखाना अगर ठीक चारपाई न हो तो साफ छत पर एक साफ चटाई आदि बिछाकर उसपर चादर फ़ैलाकर उसके कोने ईंटों के भार से दबाकर शाक फैलाकर सुखा लेना।

(१४) फल तथा कन्द शाक—जैसे बैंगन, भिण्डी, तोरी, लौकी, करेला, कटहल तथा आलू अरुई, मूली इत्यादि सब ही प्रकार के शाकों को बाजार से लाने पर दो-तीन पानी से अच्छे प्रकार धो लेना चाहिये और जल रहित कर देना चाहिये फिर काटकर तोल लेना चाहिये और फिर धोकर जल रहित करके (अर्थात् धोने का पानी साथ न रहे) पकाना चाहिये। सिवाय भिण्डियों के जिनकों धोकर कपड़े से पोछकर काटना और फिर नहीं धोना चाहिये। बैंगनों को पानी में काटना चाहिये। कटहल को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना तथा कोये निकालकर उनका कड़ा छिलका निकाल डालना और चार टुकड़े कर देना तथा काटते समय हाथ में तेल या घी जिसमें इसको पकाना हो लगा लेना चाहिये। ऐसा करने से कटहल का गोंद हाथ में कम चिपकता है और काटने सँवारने में आसानी होती है। किनकिनाने वाले सूरन के काटने में भी घी तेल हाथ में चुपड़ लेना ज़रूरी है। नहीं तो हाथों में खुजली होने लगती है। नई घुइयाँ, आलू,

शकरकन्द आदि में अकसर बहुत मिट्टी लगी आती है, उनको निर्मल पानी निकलने तक धोना चाहिये तब कतरना या उबालने को रखना। कभी रोवें वाली भिण्डियाँ आ जाती हैं इनको धोकर एक-एक भिण्डी के रोयें कड़े कपड़े से पोंछकर काटना, रोयें, भिण्डियों में न रहने पावें नहीं तो शाक अच्छा नहीं बनता। अगर सूरन आदि के काटने पर हाथों में खुजली हो तो सरसों का तेल लगाने से शांत हो जाती है।

(१५) **कड़ाही शोधन**—पहले से धोई मांजी कड़ाही में मुरचा (जंग, काट) लग जाता है, जिसको साफ किये बिना, वस्तु बनायें तो एक प्रकार की हीक आने लगती है। इसलिये कड़ाही में बनाने वाले योग कभी ऐसी कड़ाही में बिना साफ किये न बनाना। मुरचे वाली कड़ाही को फिर धोकर साफ कर लेना और इस गीली कड़ाही को आंच पर रखकर गरम कर लेंगे तो शीघ्र मुरचा न लगेगा कड़ाही सदा उज्ज्वल चमकती होनी चाहिये। बरसात के दिनों में कड़ाही को मांज-धोकर कपड़े से पोंछकर या आग पर सुखाकर तेल का हाथ फेर देने से कड़ाही मुरचे से बची रहती है काम के समय शीघ्र साफ की जा सकती है। कढ़ी और खीर आदि के बनाते समय कड़ाही की सफाई का सदैव ध्यान रखना।

(१६) इस ग्रन्थ में आये पाक अंगेठी या चूल्हे की अग्नि पर करने के हैं। इसलिये वस्तु का पाक समय बहुमूल्य यन्त्रों में पकाने के समान नहीं दिया जा सकता जिनमें नियमित चीजें ही पक सकती हैं। दूसरे देश भेद (मरु, अनुपादि) काल भेद (सरदी गरमी आदि) जल भेद (हलका, भारी आदि) अग्नि भेद (मन्द तीव्र आदि) वस्तु भेद (नई, पुरानी आदि) होने से भी पाक का समय पर आधार रखना उचित नहीं, इसलिये

वस्तु जब ठीक-ठीक पक जाय तभी पाक सिद्ध हुवा समझना। पक जाने के चिन्ह पाक के साथ जहाँ विशेष आवश्यकता देखी है बता दिये गये हैं। साधारणतया पाक होगया जानने की यही रीति है कि वस्तु पकते-पकते जब अपना स्वाभाविक रूप (जो पकाने से पहले था) छोड़कर दूसरे किसी एक रूप में आजाय (जिसमें जलने आदि के विकार न हों) या जिसके साथ पकाई या मिलाई जाती हो उसमें घुल जाय या मिलजाय तो यही वस्तु का पाक होना या सिद्ध होना है इसके विपरीत कच्चा रहना (अपने पहले स्वरूप के लगभग रहना) या जलना (पात्र में जलहीन होकर के लग जाना, कालो कोयले के समान हो जाना, जलने की सी गन्ध आना) है।

(१७) पाक के लिये जल की मात्रा सब पाक के साथ कहदी गई है परन्तु वस्तु की कठिनता आदि के कारण (बासी पुरानी) यदि नियत जलसे पाक पूरा न हो तो पाक पूरा और ठीक करने को उचित मात्रा में गरम पानी डालना चाहिये। जो पाक घरमें पहले ही तैयार रखने को कहा गया है। देखें उपदेश नं० ८।

(१८) इसी प्रकार चटनियों में जिनको अधिक पतला करना हो तो पानी, सिरका या रस जहाँ जैसा योग्य हो डालकर पतला कर लेना।

(१९) इस पाक शास्त्र में सर्व साधारण के स्वाद की मर्यादा के अनुसार वस्तु में मिठास, कड़ुवाहट तथा नमकीन बनाने का यथा उचित खांड़, मिरच और नमक का प्रयोग किया गया है कि जिसमें स्वाद लेने वालों को Twin (टुईन) रिकर्ड नं० F. T. 3981 में मिस बिभो (Bibho) का गाया हुवा गीत "हरी मिरचें तितैया ज़ालिम ना डालो रे" न गाना पड़े।

परन्तु जिनका स्वाद मर्याद से न्यून हों या अधिक हो वह अपनी इच्छानुसार खांड़, मिरच और नमक घटा-बढ़ा लें। इसीलिये तो परोसने में चतुर, नमक मिरच साथ में अलग रख देते हैं। देखें उपदेश नं० ६७ व ६८ तथा ७१ लाल मिरचों की तीव्र तथा मंद कड़वाहट के अनुसार भी मात्रा कमती-बढ़ती करनी पड़ती है।

(२०) नमक सब योगों में सेन्धा ही लेना उत्तम है। काम सांभर व समुद्र नमक से भी चलेगा।

(२१) लाल मिरच कड़ुवी देखकर ख़रीदना नहीं तो योगों में कड़ुवाहट ठीक न होगी।

(२२) हींग भी उत्तम से उत्तम लेना (हीरा हींग उत्तम होती है) पतली चीज़ों में जब हींग डालनी हो तो हींग को पानी में घोल कर और कपड़े से छान कर डालना जिसमें हींग में से अन्य वस्तु जो मिली हो निकल जाय (हीरा हींग पार दर्शक होती है यह यदि साफ स्वच्छ मिले तो छानने की आवश्यकता नहीं) अन्य मामूली हींग होने पर मात्रा बढ़ा लेनी, जिसमें वस्तु या पाक ठीक-ठीक हींग से बासित जान पड़े।

(२३) **छौंक लगाना**—चमचे में घी (गरम करके या वैसे ही) और छौंक की वस्तुवें डाल कर जो एक साथ गरम करके छौंक दिया जाता है वह ठीक नहीं, इस प्रकार देर तक पकाने से कोई वस्तु जल जाती है तो कोई कच्ची रह जाती है और वस्तुवों की उत्तम गन्ध चली जाती है। इस लिये छौंक चाहे चमचे द्वारा पाक में देनी हो या कड़ाही में छौंक बनाकर उसमें कच्ची वस्तु को छौंकना हो दोनों हालत में इस प्रकार करना चाहिये। पहले घी को तप्त करलें जब घी से धुवाँ निकलता

मालूम पड़े तब कड़ी चीज़ (जैसे मेथी) पहले डालना उसके लाल पकने पर या जलाकर निकाल देने पर दूसरी चीज़ें यथा क्रम (अर्थात जल्द जलने वाली सब से पीछे) डाल कर छौंक लगानी चाहिये ।

कड़े नरम का प्रकार छौंक के लिये जान लेनाः---जैसे सबसे पहले मेथी, फिर लहसुन, फिर लौंग, फिर इलायची, फिर हलदी, मिर्चा, ज़ीरा, हींग एक के बाद एक जल्द-जल्द छोड़कर छौंक देना । जहाँ पर ज़ीरा लहसुन की छौंक कही जाय तो पहले लहसुन फिर ज़ीरा लेना । इसी प्रकार से कड़ी नरम का भेद समझ कर जहाँ जो-जो छौंकने की वस्तुवें आवें, क्रम बनाकर छौंक लगावेंगे तो आपकी लगाई छौंक उत्तम सुगन्ध वाली होगी ।

(२४) सब वस्तुवों की सब प्राथमिक क्रिया (साफ करना धोना, भूनना छीलना, पीसना जल रहित करना आदि-आदि) समाप्त होने पर ही तोलकर क्रिया में लेना नहीं तो तोल कम होने से योग ठीक न बनैगा जैसे तोल कर नमक पीसेंगे तो कुछ न कुछ अवश्य कम हो जायगा इस लिये पीस कर तोलना । और धुले साफ छिले कटे आलुवों को पहले तोलकर धोवेंगे तो ठीक और धोने पर फिर (बिना जल सुखाये) तोलेंगे तो बढ़ जायेंगे । इसी तरह साफ किये दाल, चावलादि को पहले तोलकर फिर धोना ।

(२५) अचार रखने का पात्र ऐसा हो कि जिसमें से अचार का तेज़ जल बाहर बेध कर न आ सके । इसलिये अचार रखने को चीनी मिट्टी की भरनियाँ जो पेंचदार ढकने वाली होती हैं सर्व श्रेष्ठ हैं या कांच की भरनियाँ हों ।

(२६) अचार में अन्न का लेश भी न जाने पावे नहीं तो अचार सड़ जाता है और कीड़े पड़ जाते हैं इसलिये अचार के पात्रों को अन्न की कोठरी में न रखना चाहिये तथा जहाँ अचार रक्खे उस जगह सील न पहुँचती हो तथा अचार निकालने वाला सदैव ऊपर से हाथों को और नखों को भले प्रकार सावुन से धो-साफ करके सुखाकर तव अचार में हाथ डालें। (हाथों में कुछ ज़ेवर आदि भी न होना चाहिये)। आटा छानते, रोटी पकाते या और कोई अन्न का काम करते हुये जो वस्त्र पहने हों वह पहने हुए अचार को न खोलना चाहिये नहीं तो अन्न की रज जाने से अचार को हानि पहुँच जायगी। अचार रखते समय भी इन सब वातों का ध्यान रखना ज़रूरी है तथा अचार के पात्र अन्दर वाहर से सब तरह से शुद्ध और सूखे हों। इसी प्रकार अन्य वस्तुओं के पड़ जाने का भी ध्यान रखना। अचार डालने और निकालने को एक सेट कपड़ा या एक साफ धोती अलग रखना, वही पहनकर तथा हाथ साफ करके अचार का संधान करना और निकालना चाहिये। बड़े पात्र से कुछ समय के खर्च को निकाल कर अलग रखलें। जिसमें रोज़-रोज़ इतनी संभाल न करनी पड़े। परन्तु बड़े पात्र को हमेशा सावधानी से खोलना और बन्द करना, बड़े पात्र के खोलते समय अचार गृह में या पात्र के पास अन्य घर के लोगों की या बाल बच्चों की भीड़-भाड़ भी न होनी चाहिये। अचार के भरे पात्रों को कभी-कभी धूप देते रहना चाहिये और हिला देना कि जिसमें नीचे का माल ऊपर आजाय।

(२७) खटमिठे आमों की अम्बियाँ अचार को और मीठे आमों की या कलमी आमों की अम्बियाँ मुरब्बे को, जहाँ खोल, कर न कहा गया हो वहाँ जब जो बनाना हो उसी प्रकार लेना

अर्थात् खट्टी अम्बियाँ, अचार, चटनी, कढ़ी और अमचूर आदि के बनाने में और सर्वथा मीठी अम्बियाँ मुरब्बे को।

(२८) भूना हुवा मसाला अधिक देर तक पड़ा रहने से पीसने में कुछ कठिनाई होती है। इसलिये भुन जाने पर तुरन्त पीस लेना चाहिये। अगर कार्यवश देर तक रह जाय और पीसने में कष्ट हो तो उसे मन्द आंच पर गरम करलें (अधिक न सेकैं) सरलता से पिस जायगा।

(२९) छौंकने पर या भूनते समय या गरम करने में वस्तु को करछी से उलट-पलट करते रहना चाहिये और तभी तक जितनी कि आवश्यकता हो। पात्र में पड़ी न रहने देना कि गरम हो रही है। नहीं तो जल जायगी। पानी छोड़ने वाली भाजियों के ठंढे मसाले को पहले अच्छी तरह घी में भून लेने पर छौंकना।

(३०) नमकीन वस्तुवों के निर्माण में जब आवश्यकता होती है तब दो प्रकार के मसाले काम में आते हैं। एक को ठंढा मसाला और दूसरे को गरम मसाला कहा जाता है, उनका योग इस प्रकार से जान लेना :—

ठंढा मसाला एक सेर माल को—

(१) धनियां	१ तोला
(२) मिरच लाल	८ रत्ती
(३) हलदी	६ माशे
(४) लहसुन (छिले जवा)	६ माशे

कुल २ तोला ८ रत्ती

(कुल दो तोला आठ रत्ती)

गरम मसाला एक सेर माल को—

(१) छोटी या बड़ी इलायची के बीज	१२ रत्ती
(२) काली मिरच	६ माशे
(३) ज़ीरा सफ़ेद	२४ रत्ती
(४) लौंग	४ रत्ती
(५) तेज पात	४ रत्ती
(६) दाल चिनी	४ रत्ती
	कुल १ तोला

(कुल एक तोला)

ठंढे और गरम मसाले की सब ही चीज़ों को (लहसुन छोड़ कर जो समय पर लेना) अधिक मात्रा में जितना हो सके ख़ूब बारीक पीस कर और बारीक छलनी से छान कर अलग-अलग बोतलों में कार्क लगा कर और लेविल चिपका कर रख लेना चाहिये। बाज़ार के पिसे मसाले में योग और वस्तु के उत्तम न होने से वह स्वाद और सुगन्ध नहीं होती जो अपने निर्माण में मिलती है। समय पर तोल-तोल कर काम में लेना, या इन दोनों मसालों को दस-दस गुना करके (लहसुन छोड़ कर) चीज़ों को लेना और ठंढे को अलग और गरम को अलग एकत्र मिलाके दो बोतलों में रख लेना जब काम पड़े इनमें से तुरन्त ले सकते हैं। ख़तम होने पर दूसरी बार फिर बना लें। जैसे १ सेर माल को ठंढे मसाले की बोतल से १ तोला ६ माशे ८ रत्ती लेकर उसमें लहसुन ६ माशे छील कर मिला दें और सिल पर पानी डालकर चटनी सा पीस लें तुरन्त तैयार है। आधा सेर माल को मात्रा का आधा लेना अर्थात ६ माशे ४ रत्ती लेकर लहसुन ३ माशे

अर्थात् खट्टी अम्बियाँ, अचार, चटनी, कढ़ी और अमचूर आदि के बनाने में और सर्वथा मीठी अम्बियाँ मुरब्बे को।

(२८) भूना हुवा मसाला अधिक देर तक पड़ा रहने से पीसने में कुछ कठिनाई होती है। इसलिये भुन जाने पर तुरन्त पीस लेना चाहिये। अगर कार्यबश देर तक रह जाय और पीसने में कष्ट हो तो उसे मन्द आंच पर गरम करलें (अधिक न सेकैं) सरलता से पिस जायगा।

(२९) छौंकने पर या भूनते समय या गरम करने में वस्तु को करछी से उलट-पलट करते रहना चाहिये और तभी तक जितनी कि आवश्यकता हो। पात्र में पड़ी न रहने देना कि गरम हो रही है। नहीं तो जल जायगी। पानी छोड़ने वाली भाजियों के ठंढे मसाले को पहले अच्छी तरह घी में भून लेने पर छौंकना।

(३०) नमकीन वस्तुवों के निर्माण में जब आवश्यकता होती है तब दो प्रकार के मसाले काम में आते हैं। एक को ठंढा मसाला और दूसरे को गरम मसाला कहा जाता है, उनका योग इस प्रकार से जान लेना :—

ठंढा मसाला एक सेर माल को—

(१) धनियां	१ तोला
(२) मिरच लाल	८ रत्ती
(३) हलदी	६ माशे
(४) लहसुन (छिले जवा)	६ माशे
	कुल २ तोला ८ रत्ती
	(कुल दो तोला आठ रत्ती)

गरम मसाला एक सेर माल को—

(१) छोटी या बड़ी इलायची के बीज	१२ रत्ती
(२) काली मिरच	६ माशे
(३) ज़ीरा सफ़ेद	२४ रत्ती
(४) लौंग	४ रत्ती
(५) तेज पात	४ रत्ती
(६) दाल चिनी	४ रत्ती
	कुल १ तोला

(कुल एक तोला)

ठंढे और गरम मसाले की सब ही चीज़ों को (लहसुन छोड़ कर जो समय पर लेना) अधिक मात्रा में जितना हो सके ख़ूब बारीक पीस कर और बारीक छलनी से छान कर अलग-अलग बोतलों में कार्क लगा कर और लेविल चिपका कर रख लेना चाहिये। बाज़ार के पिसे मसाले में योग और वस्तु के उत्तम न होने से वह स्वाद और सुगन्ध नहीं होती जो अपने निर्माण में मिलती है। समय पर तोल-तोल कर काम में लेना, या इन दोनों मसालों को दस-दस गुना करके (लहसुन छोड़ कर) चीज़ों को लेना और ठंढे को अलग और गरम को अलग एकत्र मिलाके दो बोतलों में रख लेना जब काम पड़े इनमें से तुरन्त ले सकते हैं। ख़तम होने पर दूसरी बार फिर बना लें। जैसे १ सेर माल को ठंढे मसाले की बोतल से १ तोला ६ माशे ८ रत्ती लेकर उसमें लहसुन ६ माशे छील कर मिला दें और सिल पर पानी डालकर चटनी सा पीस लें तुरन्त तैयार है। आधा सेर माल को मात्रा का आधा लेना अर्थात ९ माशे ४ रत्ती लेकर लहसुन ३ माशे

लेना और पानी डालकर बारीक पीसकर गोला कर लेना। इसी प्रकार गरम मसाले की बोतल से एक सेर माल को एक १ तोला और आध सेर को आधा ½ तोला और दो सेर को दो २ तोला जब जैसी ज़रूरत हो तुरन्त ले सकते हैं। गरम मसाला पाक के समाप्त होने के १० मिनट पहले ही छोड़ देना होता है, वह इस प्रकार छोड़ना चाहिये। गरम मसाले को कटोरे में रखकर उसमें पाक का रस (जल) थोड़ा सा लेकर मसाले को सान लें जब सन जाये तब और रस डाल कर पतला कर लें और पाक में छोड़ दें जो कटोरे में लगा रह जाय उसमें और पाक का रस डालकर वह भी पाक में डाल दें और चमचे से अच्छे प्रकार मिलाकर पाक को ढक दें, जहाँ योगों में ठंढा और गरम मसाला लेने को कहा गया हो, वहाँ इसी योग से मिला मसाला चीज़ की तोल के अनुसार लेना चाहिये। इस प्रकार हिसाब से वस्तुवों में मसाला लगाने पर आप पाक के ठीक न बनने की चिन्ता से सर्वथा निश्चिन्त रहेंगे। एक बार एक उत्सव में चने की दाल बनी थी, उसमें गरम मसाला पानी से पीस कर लुगदा बनाकर रसोई में दिया गया था, पाक करने वाली ने असावधानी से मसाले के लुगदे को उठाकर (बिना घोले) दाल में छोड़ दिया जो मिला नहीं, जिस-जिस को यह दाल मिली सब यही कहते गये कि दाल तो फीकी है क्या मसाला नहीं डाला गया ? एक के सामने दोने में यह मसाले का लुगदा आगया, उसने सबको दिखाया कि मसाले का गोला तो यह है, दाल चटपटी कैसे बने ? बनाने वाली के सहूर की चटपटी फज़ीहत का फीकी दाल खानेवाले चटपटा आनन्द लेने लगे। दाल आधा सेर में जहाँ ठंढा और गरम मसाला हो, तो एक सेर माल का पूरा छोड़ना अर्थात दूना।

(३१) इस ग्रन्थ में जो तोल दिये गये हैं। वह किस मान के आधार पर हैं, जान लेना जरूरी है। वह इस प्रकार हैं—८ रत्ती का एक माशा, १२ माशे का एक तोला और ८० तोले का एक सेर।

(३२) जिस वस्तु में जो-जो मसाला मेवा आदि डालना हो, उसके साथ पात्रों में सब तोल-तोल कर अलग-अलग रख लेंगे तो 'यह चीज़ इसमें नहीं पड़ी' कहने का बहुत कम अवसर प्राप्त होगा।

(३३) कुछ नमक के योग जो वस्तुवों के तलने में और मुनक्का, जामुन, खीरा आदि के साथ खाने में तथा चने मटर के हरे साग के साथ खेत में स्वाद लेने को, भुने चनों में लगाने को तथा ताजे फलों की चाट बनाने में काम आते हैं, वह इस प्रकार हैं—

(१) "नमक मिरच" नमक १ तोला, काली मिरच ३½ मा० दोनों को एकत्र बारीक पीस लें यह नमक मिरच हुआ।

(२) "मिरचहा लोन" नमक १ तोला, लाल मिरच ३½ मा० दोनों को एकत्र बारीक पीस लें यह "मिरचहा लोन" बना।

(३) "हिंगहा लोन" नमक १ तोला, हींग ६ रत्ती यह "हिंगहा लोन" हुआ।

(४) "हिंगहा लोन मिर्चावाला" नमक १ तोला, हींग ६ रत्ती, लाल मिरच ३½ माशा यह "हिंगहा लोन मिरचा वाला" हुआ।

(५) "लहसुनहा लोन" नमक १ तोला, लाल मिरच ३½ माशा, लहसुन ४ माशा यह "लहसुनहा लोन" बना।

(६) "दलचिनिहा लोन" नमक १ तोला, दालचीनी ४ मा० लाल मिरच ३½ माशा यह "दलचिनिहा लोन" बना।

(७) "जिरहा लोन" नमक १ तोला, जीरा ८ माशा, लाल मिरच ३$\frac{१}{३}$ माशा यह "जिरहा लोन" हुआ।

(८) "अजवईनहा लोन" नमक १ तोला, अजवायन ८ माशा, लाल मिरच ३$\frac{१}{३}$ माशा यह "अजवईनहा लोन" हुआ।

सब योगों को खूब बारीक पीसकर रख लेना चाहिए। कम से कम एक-एक पाव नमक के सब योग तैयार करके रख छोड़ना जिसमें जब जिस योग का काम पड़े तुरन्त ले सकें। इन नमकों के बनाने में भी सैन्धव नमक ही काम में लायेंगे तो अति उत्तम बात है। पहले उपदेश नं॰ २० में बतलाया गया है कि जहाँ नमक लेना हो सैन्धव लेना उत्तम है। फिर बार-बार कहने से यह मतलब है कि जिसमें आपका ध्यान इस बात पर विशेष रहे कारण कि सेंधा नमक स्वास्थ्य के लिये परम हितकारी है, सदा इसी सैन्धव नमक सेवन करने वाले को गुल्म, हृदय रोग, संग्रहणी, पाण्डु, यकृत, प्लीहा के विकार, अफारा और गले के रोग प्रायः नहीं होते और इन रोगों को दूर रखने के अतिरिक्त यह सैन्धव नमक भूख को बढ़ाता है, रुचि उत्पन्न करता है, नामरदी को नहीं आने देता। आँखों में जलन नहीं पैदा करता, तीनों दोषों को अर्थात् वात, पित्त, कफ को समानता में लाता है। इसका पाक मधुर होकर रक्त में मिलता है तभी तो पाण्डु रोग नाशक है। अतः आप के भोजन में पड़कर यह वस्तुवों के बढ़े घटे दोषों को भी समानता में लाकर आपके लिये पाक को स्वास्थ्य दायक बनायेगा। इसलिये गुणों को जान कर अपने तथा अपने परिवार के स्वास्थ्य के लिए आपको अवश्य सैन्धव नमक का ग्राहक बनना चाहिए। सैन्धव नमक को लाहौरी नमक भी कहते हैं।

(३४) किसी वस्तु को सुगन्धित करने को इत्र या अर्क का

प्रयोग किया जाता है सो यह सुगन्धित द्रव्य अधिक छोड़ने से द्रव्य में कड़ुवाहट आ जाती है। सुगन्ध उतनी ही छोड़नी चाहिए कि जिसमें सुगन्ध तो आ जाय पर वस्तु की गन्ध व स्वाद न चला जाय। जहाँ एक बूँद इत्र हो वहाँ इत्र के अभाव में २० बूँद अर्क काम में लें। और दस बीस तोले वस्तु में तो एक आध बूँद इत्र की हाथों में रगड़ कर वस्तु में मल दें इतना ही बस है या द्रव में मिलाना हो तो जिस पात्र में द्रव पाक डालना हो उसमें एक आध बूँद चुपड़ कर माल भरदें। माल के अनुसार जितनी सुगन्ध पड़नी हो, पहले सदा उससे एक दो हिस्सा कम ही डालें जैसे जिसमें ४ बूँद डालना हो तो पहले दो या तीन ही बूँद डालना अगर ठीक हो जाय तो बस, नहीं तो चौथा बूँद भी डाल देना।

(३५) जहाँ कहीं यह कहा जाय कि दूध या चाशनी या अन्य द्रव पकते-पकते इतना रह जाय या इतना जल जाय तो उसके जानने की सरल रीति यह है कि जितना रखना हो, उतना पहले डालकर एक सेलाई से द्रव के बीच में मापें जहाँ तक यह सेलाई तर हो जाय उतना बड़ा तिनका माप कर रख लें बाकी का द्रव डालकर पाक करें और मापते रहें जब तिनके के बराबर द्रव रह जाय तब उतार लें या जो क्रिया करना हो करें। जैसे ३ सेर द्रव से एक सेर जलाना है तो गरम करने के पात्र में पहले २ सेर डाल कर माप करलें फिर बाकी का १ सेर द्रव भी डाल दें जब पकते-पकते माप के बराबर आजाय तो दो सेर रह गया और एक सेर जल गया है ऐसा समझना। अगर माप के तिनका खोजाने का अंदेशा लगे तो सेलाई की तराई को उँगलियों से माप लें या दो फुटे से माप कर लिख लें या सेलाई पर ही निशान लगालें तो न खोवेगा न भूलेंगे।

(३६) नमक वस्तु में कम हो तो इच्छानुसार मिला लें, परन्तु किसी कारणवश अधिक हो जाय तो उसको ठीक करने की यह रीति है कि अगर पानी कम हो जाने से नमक अधिक है तो उचित मात्रा गरम पानी की डाल दें। अगर पानी ठीक है तो घी की छौंक दे दें। या खाली चमचे को बार-बार गरम करके तीन-चार बार पाक में बुझा दें। या एक दो तोला आटा पानी में घोलकर पाक में डाल दें या रोटी बनाने के आटे से एक-एक तोले की चपटी टिकिया-सी बनाकर, दो चार पाक में डाल दें और पकने दें जब यह आटे की टिकियाँ (इनको फरा कहते हैं) पक जायेंगी नमक कम हो जायगा (यह फरे भी खाये जाते हैं कोई-कोई जान-बूझकर खाने के लिये दाल आदि में डाल देते हैं) और अगर फिर भी न कम हो तो दो चार और डालदें। या थोड़ा-सा यही पाक बिना नमक का बनाकर मिलादें जब जैसा उचित समझें करलें। यदि पाक बिना पानी का है और उसमें नमक ज्यादा है तो उस पाक को धो डालें और चखके देखें कि नमक ठीक है तो और न धोकर इसको जल-रहित करके (पात्र को टेढ़ा करके रखदें जल अलग हो जायगा) और वस्तु जल-रहित हो जायगी फिर छौंककर मसाला लगादें (नमक न डालें)। अगर पाक खटाईवाला है तो खटाई अधिक करने से नमक दब जाता है और खटाई अधिक हो तो नमक डालने से खटाई कम हो जाती है। अगर भूल से नमक पानीवाली वस्तु में दूना पड़ जाय और उपरोक्त विधियों से ठीक न हो तो रसा सब फेंकदें और फिर छौंककर गरम पानी डाल दें और मसाला (गरम) छोड़ दें तुरन्त ठीक तैयार हो जायगा।

(३७) पाक से बचे घृत को छानकर रख लेना। यह फिर

पकाने तथा छौंक के काम में आता है। किसी-किसी को यह घृत दाल और अरहर की खिचड़ी तथा बेसनी रोटी में लगाकर खाने से बड़ा आनन्द आता है क्योंकि इसमें एक प्रकार की विशेष सुगन्ध होती है इस प्रकार के घी को दढ़ैल घी कहते हैं।

(३८) बाज़ार से घी लाने पर गरम करके छानकर रख लेना चाहिये। घी को केवल पिघला लेना कि जिसमें कपड़े से छन जाय। अधिक गरम कर लेने से उसकी उत्तम महँक (गन्ध) नष्ट हो जायगी और वह दढ़ैल घी की गन्ध व स्वादवाला हो जायगा। जिस घी में छाछ मिली हो उसको छाछ निकलने तक गरम करना।

(३९) माखन से घी बनाने में यह ध्यान रखना कि माखन का केवल पानी ही जले और घी छान लेने पर जो मैल (इसको मइहर कहते हैं) कपड़े या कड़ाही में रहे वह बादामी रंग का दानेदार और मावे की-सी गन्धवाला तथा कुछ खटास लिये हो तो माखन उत्तम है और घी का पाक ठीक हुआ (यह मइहर खाने में बड़ी स्वादिष्ट लगती है) अन्यथा माखन में कुछ मिला था और घी का खरपाक हो गया है। एकबार सामनें दूध निकलवाकर, उसका दही जमाकर माखन निकाल लें फिर माखन से घी निकालकर परीक्षा करलें। आपकी समझ में सब आ जायगा और फिर उत्तम घी के स्वाद व गन्ध को कभी न भूलेंगे। माखन कच्चे दूध को मथने से भी निकलता है।

(४०) योगों से बची चाशनी को छानकर इच्छा हो तो सुगन्धित कर लें और भरकर रख लें इसका शर्बत बना-बना कर पियें या इस चाशनी से पुआ गुलगुले आदि बना लें या कड़ाही में डालकर पकावें जब गाढ़ी होकर फदकने लगे तब आग से उतारकर और करछी से खुरच-खुरचकर, फूल के लोटे

की पेंदी से घोट-घोटकर शक्कर बना लें जिसमें बड़ा सोंधापन होता है और पूरी से खाने में बड़ा स्वाद देती है। देखें मिश्रित वर्ग का योग नं० २

(४१) सूखी मेवा, पिस्ता, बादाम, चिरौंजी, मखाने, छोहारे, किशमिश, काजू आदि सदा ही नये खरीदना। पुराने मेवे में एक प्रकार की स्वाद में कड़ुवाहट और हीक पैदा हो जाती है। मेवे को साफ़ करना यही है कि जो मेवा हो उसमें वही मेवा रहे और दूसरी चीज़ कोई न रहे। दागी व सूखे निस्वाद दाने भी निकाल डालना चाहिए। बादाम मीठे जाति के लेना। मखानों पर जो काला-काला कड़ा छिलका लगा रहता है वह बिल्कुल निकालकर तब काम में लेना। छोहारों की टोपी व गुठली और किशमिश में डंठल यानी पतली लकड़ी जो प्रत्येक किशमिश पर लगी होती है निकाल डालना और सब मेवों को अच्छे प्रकार बिनकर साफ कर लेने पर एक साफ कपड़े को पानी से धो कर निचोड़ डालना और इस कपड़े में मेवा डाल-डालकर हल्के हाथ से रगड़ें तो मेवा में जो धूल लगी होगी कपड़े में निकल आयेगी। इस प्रकार साफ़ करके काम में लावें।

(४२) **मेवे का उपयोग**—मिठाइयों में अधिकतर पिस्ता चिरौंजी काम में आती है और फिर बादाम का नम्बर है। मखाने, खीर, लड्डू, तथा पँजीरी आदि के काम में लाये जाते हैं। छुहारे सिरके में छोड़ते हैं (साबुत छोड़ना) चटनियाँ बनती हैं तथा दूध और खीर में डाले जाते हैं। किशमिश का उपयोग भी सिरके चटनियों में आता है। तथा जिसको भावे वे लड्डुवों तथा हलुवे में भी डाल लेते हैं। काजू को बादाम की तरह हलुवे आदि पर लगा देते हैं। सब मेवा मीठी व नमकीन बनाकर भी खाई जाती है तथा ऐसे भी खाने में कोई हरज नहीं। काजू, मूँगफली,

अखरोट और किशमिश चारों समान भाग में या किशमिश के साथ एक-एक एकत्र करके रख लें, अच्छी टुँगार तैयार हो जाती है।

(४३) इत्र तथा अन्य सुगन्धित व कड़वी (हींग लाल-मिरचादि) वस्तु सब उत्तम ही लेनी चाहिये। क्योंकि सस्ती लेने से वह अधिक मात्रा में डालनी पड़ेगी और योगों में जो मात्रा कही गई है वह ठीक न जँचेगी दूसरे सस्ती लेने से किफ़ायत ही क्या हुई जब उत्तम की दूनी तिगुनी खर्च करनी पड़ी और तब भी काम यथारुचि न बना। हींग जो चखने पर **नीम की तरह कटु** मालूम पड़े वह कभी खाने की वस्तुओं में न डालना।

(४४) अन्न, मेवा, मिठाई, अचार, मसाले तथा सुगन्धादि द्रव्यों से भरे या काम में आने वाले पात्र सदा ही अच्छे प्रकार बन्द रखना चाहिए, जिसमें चूहे, छिपकली, मकड़ी आदि रेंग कर और उड़कर चढ़ने और जाने वाले जन्तु या कीट इनको खाने के लिए घुसकर, खायें मरें और सड़ें और अपने विषैले मल मूत्रादि से खराब भी न कर सकें।

(४५) ताज़े फलों को जालीदार अलमारी में रखना और अगर ऊपर छीके (सिकहर) पर रक्खा हो तो उसपर एक बारीक कपड़ा ऐसा बाँध देना कि हवा से उड़ न जाय और न चिड़ियाँ और मक्खियाँ इनपर धावा कर सकें। इसी प्रकार रसोई में पकाते समय या सिद्ध वस्तु को सदा ढके रखना चाहिए आवश्यकता पर खोल कर फिर बन्द कर देना ठीक है।

(४६) सब ताज़े फलों को खाने से पहले इतना धोना चाहिए कि उनके छिलके के सिवाय और कुछ उनपर लगा न रहे। तथा ताज़े फल किसी जन्तु के खाये, दागी या जो सड़ने लगे हों कभी खाने योग्य नहीं। ताज़े अंगूरों को गुच्छे में लगे-

लगे बार-बार पानी में डुबोकर तबतक धोना जबतक साफ़ पानी न निकले, तब जल रहित करके नमक मिरच से या वैसे ही खाना।

(४७) जो-जो वस्तुवें घी में बनती हैं वह सब तेल में भी बनैंगी। तेल तिलका या सरसों का या अन्य, तैल जैसे नारियल, बिनौला, मूँगफली, गुल्लू आदि का जो जिसे भावे या समय पर सुलभ हो उससे बना लें। तेल की गन्ध दूर करने को पहले तेल को ख़ूब तप्त कर लेना कि धुवाँ निकलने लगे तब फिर इसमें तीन चार, आटे की पूरियाँ, पका लेना और ठंढा करके रख लेना फिर जब काम पड़े इसी तेल से पकाना। ख़राब घी की गन्ध दूर करने को भी यही करना। तथा घी तेल तप्त करते समय यदि उसमें कुछ हरे पान, इमली की पत्ती या निम्बू की पत्ती या छिलके डाल कर जला लें (इतना पकावें कि यह पत्तियाँ जल जायें) तो और अच्छा होगा।

(४८) पिस्ता, बादाम. जब मिठाई में पीसकर मिलाना हो तो यह छिलके उतारे हुए पीसना चाहिए क्योंकि इनका छिलका कठिन होने से पिस्तों और बादामों के साथ पिसता नहीं और मिठाई में सफाई नहीं आती तथा खाते समय मुख में बुरा लगता है कि इसमें क्या मिला है? इनके छिलकों को दूर करने के लिए पिस्ता और बादामों को दो तीन बार पानी में मल मल कर धो डालें और इनको पानी में भिगो दें (पानी इनपर दो तीन अंगुल रहे जो तैरते रहें उनका कोई हर्ज नहीं) एक घंटे बाद खोल कर पानी में पड़े-पड़े इनको मलें तो उनका छिलका जो नरम हो गया होगा अलग हो जायगा, अब इनको पानी से निकाल कर थाली में रखलें और जिनपर छिलका लगा है उनको चुटकी के बीच थोड़ा ज़ोर से रगडैंगे तो छिलका दूर हो जायगा और

पिस्ते की दाल (यानी दो भाग हो जाना) हो जायगी जिसका छिलका चुटकी से भी न छूटे तो तेज़ चाकू की नोक से एक जगह का छिलका उठाना फिर सब निकाल देना। इसी प्रकार बादामों का छिलका भी चाकू की नोक से एक जगह खोल देना फिर सब आसानी से निकल आयेगा या बादामों के दो भाग चाकू से कर दें तो भी छिलका असानी से निकल सकेगा। यह पिस्ते हरे-हरे और बादाम सफ़ेद हो जायँगे अब इनको बारीक पीस लें और जिस मिठाई में मिलाना हो मिलावें। पिस्ता बादाम खाने के लिए यदि धोना हो तो दो तीन पानी से धोकर बिना भिगोये सुखा दें, इनपर छिलका तो बना रहेगा मगर शुद्ध अधिक हो जायँगे।

(४९) गुड़ शोधन—खारी तलकाहट वाला, मट्टी मिला, या अन्य विकार युक्त गुड़ योगों में डालने से योग खराब हो जायँगे सो कभी ऐसा व्योहार में न लेना। उत्तम रवे का गुड़ लेना वह भी शोध कर रख लें तो अति उत्तम होगा। अच्छा गुड़ मेरठ, मुज़फ़्फ़र नगर और कोल्हापुर आदि की तरफ़ का होता है, इसी को लेकर शोध कर रख लेना। शोधन प्रकार यह है :—

गुड़ १½ सेर }
जल ½ सेर } दोनों को कड़ाही में डाल कर अग्नि पर चढ़ादें जब गुड़ पानी में सब अच्छी तरह घुल जाय तब कड़ाही को नीचे उतार कर दस मिनट रक्खा रहने दें फिर इस कड़ाही को धीरज से उठाकर एक चौड़े मुँह के बर्तन में जिसमें बारीक मलमल का साफ़ कपड़ा बँधा हो, गुड़ को धीरे-धीरे डाल दें तो छन जायगा। मिट्टी आदि जो कुछ इसमें मिली होगी कड़ाही के पेंदे में रह जायगी और बाल तिनका आदि जो होगा वह कपड़े

में रह जायगा। अब छने हुए गुड़ को ५ मिनट बरतन में रहने देने के बाद कड़ाही में (जो पानी से धोकर साफ़ करली हो) फिर धीरे-धीरे डाल दें कि जिसमें इस छने गुड़ में यदि कुछ मिट्टी रह गई हो तो वर्तन में रह जाय। अब गुड़ को कड़ाही में पकने दें जब गाढ़े मधु जैसा (अर्थात साधारण मधु से डबल गाढ़ा) हो जाय तब उतार कर शीतल करके डिब्बों में या चौड़े मुँह की बोतलों में भर लें और बन्द करके सुरक्षित रख दें यह यदि थोड़ा पतला रक्खा जाय तो बिलकुल मधु जैसा होता है। (बिना बतलाये सब कोई इसे खाने पर भी नहीं पहचान सकते।) सिवाय उस काम के जहाँ पतले गुड़ से काम बिगड़ता हो, यह सब ही प्रकार के योगों में, खाने में, शर्बत में, चटनियों में जहाँ-जहाँ गुड़ का प्रयोग करना हो बिना किसी संकोच के लें। देखो उपदेश नं० ५२

(५०) तोरई, बैंगन, लौकी, कुंदरू, खीरा आदि कड़ुवे तथा शलजम, गोभी, मूली आदि खारी और मटियाले स्वाद के भी होते हैं सो भाजी कतरते समय प्रत्येक से थोड़ा-थोड़ा काट कर चख लेना चाहिए। अगर एक भी ऐसा भाजी में कट गया तो सब भाजी को कड़ुवा और बे स्वाद बना देगा।

(५१) **रंग बनाना**—एक छटाँक (५ तोले) खाँड़ लेकर बिना पानी डाले एक बड़े कटोरे में (जिसमें १ सेर पानी आ जाय) डालकर तेज़ आग पर चढ़ावें जब खाँड़ गलकर उबाल खाने लगे और उसका रंग गहरा लाल स्याही लिये प्रतीत होने लगे तब उसमें पाँच तोले (दो औंस) पानी मिलादें और आग पर चढ़ाये रक्खें जब सब खाँड़ पानी में घुल जाय तब उतारकर छानकर शीशी में भरकर रखलें, रंग तैयार है। यह रंग बाज़ारी ज़हरीले रंग से सब तरह उच्च है और इससे आप शर्बत, सिरका, हलुवा, मिठाइयाँ तथा अन्य सब पानी से बने पदार्थ इच्छानुसार

हलके या गहरे रँग सकते हैं। जब खाँड़ कटोरे में आग पर चढ़ावें तब से खाँड़ को बड़े चमचे से बराबर चलाते रहें जब तक कि पानी पड़कर पानी में यह मिलकर रंग न बन जाय। इसी प्रकार खाँड़ के अभाव में गुड़ का बना लें, गुड़ का बना रंग खाँड़वाले से गहरा होता है।

(५२) चासनी को मधु जैसी गाढ़ी या उससे पतली या और अधिक गाढ़ी वा शर्बत-सी, जब जैसी बनानी हो तो पकते समय आग पर सब ही पतली दिखाई देती हैं सो ठीक-ठीक जानने के लिये पकती चासनी से तोला आधा तोला तश्तरी में निकाल-निकालकर ठंढी होने पर देखते रहना जब ज़रूरत के अनुसार हो गई मालूम पड़े तब चासनी को आग से उतार लेना। चाशनी के तार देखकर भी जाँच कर लेते हैं वह इस प्रकार कि थोड़ी चाशनी उँगली पर लेकर उसी हाथ के अँगूठे पर लगावें और बहुत धीरे से (रगड़ें नहीं) उँगली को अँगूठे से क़रीब १/४ इंच अलग करें तो चाशनी के जितने तार (डोरे से) उँगली व अँगूठे के बीच देख पड़ें उतने ही तार की चाशनी बन गई है जानना। योगों में जब जहाँ जिस प्रकार की कहा हो इन्हीं प्रकारों से जान लेना। खाँड़ पानी के मिश्रण (घोल) को आग पर पकाने का नाम "चासनी" कहा जाता है (पाक या जलाव भी कहते हैं)।

(५३) ६० बूँद का एक ड्राम होता है। ८ ड्राम का एक औंस होता है। एक औंस पानी का भार (वज़न) २ १/३ तोला होता है। योगों में जहाँ किसी वस्तु के औंस कहे गये हों तो औंस के गिलास (विलायती दवा बेचनेवालों के यहाँ बिकते हैं) से माप लें, या हिसाब जैसा बताया गया लगाकर तोल लेना।

(५४) योगों में जहाँ लहसुन, प्याज़ आया है सो जो

लहसुन खाते हैं और प्याज़ से परहेज़ करते हैं वह प्याज़ के बदले लहसुन से काम लें और जो लहसुन से परहेज़ करते हैं वह प्याज़ से काम लें, जिनको दोनों पसन्द नहीं वह बिना लहसुन प्याज़ डाले ही योग तैयार करें ठीक हीं उतरेंगे। लहसुन प्याज़ तो स्वाद वृद्धि के साथ ही गुण वृद्धि के लिये विशेष उपयोगी (ज़रूरी है) क्योंकि दोनों ही परम वायुनाशक और रसायन हैं। लहसुन की उत्पत्ति अमृत से है और लहसुन प्याज़ दोनों के गुणादि मिलते-जुलते होने से दोनों का योग भोजन में होने से स्वास्थ्य के लिये परम-हितकर है। जिनसे अनेक प्रकार की व्याधियाँ आपही दूर भागती हैं। प्याज कब्ज़ के लिये तथा अर्श रोगी को अमृत ही है, इसके सेवन से दोनों ही व्याधियों की नानी सी मरी रहती है। उद्धव जी का नाम "पवन व्याधि" सबही संस्कृतज्ञ जानते हैं। देखें कवि माघ कृत शिशुपाल बध सर्ग २ श्लोक १५। उद्धव जी वात रोग से पीड़ित (दुखी) रहने के कारण लहसुन का प्रयोग नारदजी के उपदेश से करते थे, देखें अष्टाङ्ग संग्रह उत्तर स्थान रसायन विधि अध्याय ४६।

सुखात्मनां बिशेषेण प्रयोज्यो लशुनासवः।
नारदेनोद्धवस्यैष बात भग्नस्य कल्पितः॥

अर्थात्—विशेष करके सुकुमार लोगों को लशुनासव देना चाहिए। वात भग्न शरीर उद्धवजी के लिये यह आसव नारदजी ने बनाया था।

(५५) दही बड़े, रायता, पकौड़ा, चिल्ला तथा अन्य नमकीन वस्तु के साथ जब कभी दही की ज़रूरत पड़े तो उसके बनाने की विधि यह है। दही जमा हुवा ताजा १ सेर, जल १ पाव दोनों को एकत्र मिलाकर कपड़े से या कलई की हुई छलनी से छान लें।

और उसमें निम्नलिखित मसाला बारीक पीसकर मिलादें। कमती बढ़ती जितनी ज़रूरत पड़े इसी हिसाब से बनालें।

(१) दही पानी मिलकर छना हुआ १¼ सेर (जैसा ऊपर कहा गया)।

(२) हींग भुनी बारीक पिसी ८ रत्ती।

(३) कड़ुवी लाल मिरच बारीक पिसी ५६ रत्ती=७ माशे

(४) भुना जीरा सफ़ेद बारीक पिसा १½ तोला

(५) सेंधा नमक बारीक पिसा २ तोला

भूनने के लिये देखें उपदेश नं० ३ चटनीवर्ग का। मिरच-लाल के लिये देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ६७ तथा ७६

जहाँ कहीं नमकीन वस्तुवों के साथ दही का योग आवे वहाँ यही मसालेदार दही लेना। दही बहुत गाढ़ा हो या जिनको पतला दही पसन्द हो वह इच्छानुसार पानी डालकर पतला करें और फिर यह पानी मिला दही जितने सवा सेर हो उतने गुना मसाला तथा नमक बारीक पीसकर मिलादें। देखें नं० २६ तक्र-वर्ग का उपदेश नं० ६ तथा प्रा० उपदेश नं० ७६

(५६) खीर या अन्य दुग्ध पाक वही है जिसमें दूध रबड़ी से पतला रहे और यदि खीर या दुग्धपाक रबड़ी जैसा या और अधिक गाढ़ा हो गया तो दुग्धपाक न रहकर वह रबड़ीपाक बन जाता है और उसमें दुग्धपाक का स्वाद नहीं रहता। पात्र जिसमें खीर आदि भरली हो एक थाली या तसले में रख देना जिसमें शीतल जल भरा रहे। खीर ठंढी होने पर परम स्वादिष्ट बन जाती है शीघ्र शीतल करना हो तो बरफ के पानी में पात्र को रख देना या रात भर चाँदनी में रखकर सबेरे खाना। इसी प्रकार सब खीर या दुग्धपाक की वस्तुओं को करना तो इनका पूरा-पूरा स्वाद मिलेगा। और गरम-गरम तथा शीतल में क्या भेद है आपको

अनुभव करने से मालूम हो जायगा। अर्थात् गरमागरम तो स्वादिष्ट है ही परन्तु शीतल का क्या कहना मुख तो स्वाद से पूरित है तारीफ़ कौन करे ?

(५७) जब खाँड़ या चाशनी पाक के लिये छानते हैं या गीला मसाला आदि पाक में छोड़ते हैं तो खाँड़ आदि के पात्र को थोड़े जल से उसमें लगी हुई खाँड़ आदि को छुटाकर पाक में डाल देना या रख लेना और समय पर छोड़ना नहीं तो पाक में मात्रा कम हो जायगी।

(५८) यह बात सदा ध्यान में रखने योग्य है कि अधिक घी वाली भाजी, सूखी या रसेदार, पूड़ी के साथ उतनी अच्छी नहीं लगती जितनी कि रोटी और दाल-भात के साथ सबको भाती है।

(५९) जिस कड़ाही में पूड़ियाँ पकाली हों उसी में और उसी बचे घी में भाजी बनाने से अधिक स्वादिष्ट होती है तथा भाजी कड़ाही के पेंदे में चिपकती नहीं। अगर पहले भाजी तैयार करना हो तो कड़ाही में दो चार पराठे या पूरी बनाकर तब भाजी बना लेना।

(६०) अमचूर तीन प्रकार का होता है (१) अमचूर फँकिहा (२) अमचूर कलिहा (३) अमचूर ठोकरा। पहला अमचूर फँकिहा उसे कहते हैं जो कच्ची अम्बियों को छीलकर दो फाँक करके बीज निकाल कर सुखाया जाता है यही सब में श्रेष्ठ है। दूसरा कलिहा वह है जो अम्बियों में जाली पड़ जाने और गुठली कड़ी हो जाने पर छिलका छीलकर गूदे की कली कली करके गुठली पर से छील कर सुखा लेते हैं। इसमें रेशे बहुत होते हैं क्योंकि यह लोभ से अम्बियों के बढ़ने पर निकाला जाता है कि गूदा अधिक मिले। बिना रेशे वाला कठिनता से मिलता है। तीसरा ठोकरा वह है जो कलिहा के बनजाने पर

कठिन गुठली बचती है उसे बीच से फाड़ कर या साबुत सुखा देते हैं इसमें गूदा बहुत कम होता है। अचार आदि के बनाने में नं० १ फंकिहा लेना चाहिये।

(६१) इस मनोहर पाक शास्त्र ग्रन्थ का कोई योग बनावें तो कम से कम वह वर्ग तो सम्पूर्ण पढ़ डालें जिस वर्ग का वह योग हो (जहाँ तक हो सका है योग के साथ सब विधि कही गई है) और जो-जो उससे सम्बन्ध रखने वाली बातें हों सब समझ लें जिसमें योग सब अङ्ग से ठीक बने। योग अधिक मात्रा में न लिखकर हमने केवल इतना लिखा है कि कोई वस्तु बनावें तो इतनी तो हो कि चार आदमी खा सकें या चख सकें। तो भी यदि आप खराब होने की शङ्का से डरें तो पहले आप हिसाब से योग का आधा या चौथाई भाग बनाकर परीक्षा करलें।

(६२) दो घंटे की क़ैद जो सिनेमा में आये दिन खुशी से भोगते हैं तथा इसी प्रकार के अन्य व्यसन जिनमें धन का नाश और स्वास्थ्य भी दोनों हाथों खुले दिल से लुटाते हैं वही धन तथा समय यदि मन की चञ्चलता को रोककर इस विद्या के अभ्यास की ओर नित्य दो घंटे लगावें तो घर ही में सिनेमा से अधिक मनोरञ्जन होगा और रोज-रोज अधिक अभ्यास बढ़ने पर अधिक मनोरञ्जन होने लगेगा और इस सिनेमा के अन्त में नित्य कुछ न कुछ आपके परिश्रम का शुभ फल मिलता ही रहेगा। जिससे आपके साथ-साथ आपकी स्त्री और बच्चे भी इस विषय के जानकार बन जायँगे और आदर के पात्र होने के साथ स्वास्थ्य उनकी मुट्ठी में होगा और जहाँ व्यसन से सदा निन्दा ही मिलती है वहाँ इस विद्या से सदा पूजा को प्राप्त करेंगे यह निर्विवाद है।

(६३) फलाहारी मिठाई में जो अरारूट और साबूदाना

डालते हैं सो न डालना चाहिए क्योंकि यह अधिकतर मैदा और चावल से ही बनते हैं। इसलिए इसके बदले घर का मैदा और चावल डालना ही श्रेष्ठ है। फलाहारी मिठाई में सिंघाड़े का आटा या आलू वा अरुई (घुइयाँ) से काम लें। रूप रंग पर मोहित न होकर व्रत के धर्म और स्वास्थ्य की रक्षा करें।

(६४) योगों में जहाँ-जहाँ सूखी या हरी लाल मिरच का प्रयोग आया है सो जिनको लाल मिरच पसन्द न हो या उनको हानिकर हो वह इसके बदले काली मिरच लें।

(६५) नमक और मसाले का स्वाद ठीक लाने को तथा हिसाब की सरलता के लिये यदि कभी कोई शाक भाजी या दाल आदि तोल में सेर से, आधा सेर से या पाव से कुछ कम हो तो उसमें दूसरा शाक या अन्न डालकर तोल पूरा कर लेना चाहिए जैसे एक सेर भिन्डियों में ५ तोला कम है तो उनमें ५ तोले आलू छिले उन्हीं के समान काटकर डाल दें उसी तरह दाल आदि में तोल पूरा करने को दूसरी दाल आदि मिला देना या आलू आदि डालना या आटे की टिकिया बनाकर छोड़ देना। जब जैसा अनुकूल पड़े कर लेना चाहिए।

(६६) भाजियाँ जो पानी छोड़नेवाली हों जैसे तोरई, लौकी, सीताफल इत्यादि उनका ठंडा मसाला भूनते-भूनते जब भुरभुरा हो तब छौंकना और जो रूखी हों जैसे आलू, मटर इत्यादि उनको ठंडा मसाला भुरभुरा होने से पहले ही छौंककर भूनना तथा जिस पानीवाली भाजी में हल्दी का रंग फीका जान पड़े तो पकते समय कुछ हल्दी बारीक पीसकर पानी में घोलकर छोड़ देना या पाक के अन्त में घी तप्त में हल्दी डालकर मिला देना कि जिसमें रंग आ जाय तथा कषेली जैसे कटहल व केला और कड़ुवी जैसे करेला और फीकी जैसे भिन्डी फीका

खरबूज़ा आदि में नमक अन्य साधारण, आलू परवर आदि से सवाया (या कभी-कभी ड्योढ़ा तथा दूना तक) लगता है सो जब जहाँ जैसी ज़रूरत पड़े, यदि योग में न भी कहा गया हो तो स्वाद पूरा करने को डाल दें। कटहल के बड़े-बड़े टुकड़े काटने से नमक मसाला अन्दर तक नहीं पहुँचता इसलिये खूब छोटे-छोटे टुकड़े काटना तथा बीजों का कड़ा छिलका छीलकर अलग करके बीज के दो-चार टुकड़े कर देना चाहिए। इस प्रकार के कटे कटहल में सब नमक-मसाला अच्छी तरह प्रवेश करता है और पक भी अच्छी तरह जाता है। पके कटहल के कोये खाने में मीठे और सुगन्ध सहित स्वादिष्ठ होते हैं। पके कटहल के बीज भी उबालकर आलू या परवर आदि के साथ भाजी बनाकर खाये जाते हैं।

(६७) जहाँ कहीं नमकीन योगों में लाल या काली मिरच का प्रयोग आया है सो जिन्हें अधिक कड़ुवाहट पसन्द न हो वह योग में कहीं मात्रा का चौथाई या तीसरा भाग या आधा डालें और जिन्हें अधिक चटपटापन रुचिकर हो वह योगों में कहीं मात्रा को पूरी या सवाया या ड्योढ़ा करके डालें तो उनकी रुचि भी पूरी होगी। जब जैसी इच्छा हो घटा-बढ़ा लें।

(६८) जहाँ जहाँ योगों में बड़ी इलायची आई है वहाँ बदले में छोटी इलायची भी डाल सकते हैं परन्तु छोटी इलायची की मात्रा बड़ी की आधी लेना जैसे बड़ी इलायची के बीज १२ रत्ती हों तो छोटी इलायची के बीज ६ रत्ती लेना यह किफायत से काम चलाने को कहा है पर जो पूरी मात्रा डाल सकें तो अच्छा ही है।

(६९) रसोई में जब कई चीज़ें बनानी हों तो सबको चटपटी न बनाना चाहिए दो एक कड़ुवी हों तो दो तीन वस्तुयें

साधारण कडुवी हों (जिसमें योग में कही मात्रा लाल मिरच की आधी या चौथाई हो) जैसा उपदेश नं० ६७ में कहा गया तो खानेवाले जब कड़ुवी खाते-खाते उकतायेंगे तब साधारण कडुवी को पसन्द करेंगे और फिर जब कड़ुवी को मन चाहेगा तब फिर उसका स्वाद ले लेंगे।

(७०) मेवा, खीर में चावलों की आधी, बरफियों में मेवा, बेसन या रवे की चौथाई और जिस माल में अन्न न हो, केवल मावा हो, उसमें मेवा, मावे का सोलहवाँ हिस्सा डालने का नियम है। शोभा के लिए माल के ऊपर और मेवा यथा रुचि लगा सकते हैं।

(७१) जब घर में ३ प्रकार के खाने वाले अर्थात (१) लाल मिरच खाने वाले (२) केवल काली मिरच खाने वाले (३) बिलकुल कटु न खाने वाले हों तो दाल भाजी आदि को तीन जगह पकाने की कोई आवश्यकता नहीं है। वस्तु को पाक करते समय उसमें सब नमक मसाला आदि (लाल या काली मिरच न डालना) यथा उचित डाल कर पकावें जब पाक सिद्ध हो जाय तब कटु न खाने वालों के लायक इसमें से निकाल कर अलग रख लें फिर इसमें से काली मिरच खाने वालों के लिए एक और पात्र में निकाल कर उसमें आवश्यक काली मिरच पिसी छोड़ कर रख लें और शेष में यथारुचि लाल मिरच डाल दें सबका काम एक ही पाक से पूरा हो जायगा इसी तरह खटाई आदि के विषय में भी करलें।

(७२) जब जल में घोल कर कोई वस्तु पाक में डालने को रखना हो तो नियत किये सब जल में न घोल कर एक भाग जल रख लेना और इस बचाये जल से उस पात्र के खाली होने पर पात्र में लगे द्रव्य को छुटाकर पाक में डाल देना चाहिए।

(७३) घी जब आटे या मैदे आदि में मोयन आदि के अर्थ मिलाना हो और अगर घी जमा हो तो पिघला कर मिलाना चाहिए जिसमें घी अच्छी तरह मिल जाय और रोड़ियाँ भी न बनें।

(७४) पेड़ा, बर्फ़ी, पक्‌कान्न, मिष्ठान्नादि कई दिन तक रहने वाली चीजों को ठीक-ठीक शीतल हो जाने पर ही पात्रों में भरकर रखना नहीं तो उनकी गरम भाफ़ ढकने में लग कर जल बनकर वस्तु पर टपक कर गीला करके वस्तु को समय तक ठीक रहने की सामर्थ को नष्ट करेगी। शीतल होने तक व्यञ्जनों को जालीदार ढकनों से या बारीक साफ़ कपड़ों से ढक रखना।

(७५) सब अचारों को कभी ऐसे पात्र में न संधान करना (रखना) कि वह अचार की वस्तु से निकले पानी को सोख लें अगर कोई अचार किसी कारण से सूख जाय तो उसको तेल सरसों डाल कर तर कर देना या सिरका डाल देना या सिरका तेल दोनों डाल सकते हैं।

(७६) दही बड़े रायतादि पदार्थ जब परोसना तो उनके ऊपर हरी धनिया तथा पोदीना आदि की दो चार पत्ती सुन्दरता के लिये छोड़ देना और इसी तरह मलाई रबड़ी लड्डू कलाकन्दादि के देते समय उन पर कुछ पिस्ता कटा, चिरौंजी और दो चार पत्ती लाल गुलाब के फूल की डाल देने से परोसा मनको लुभाने वाला तथा सुन्दर दिखाई देता है।

(७७) खारी पानी होने से कोई पाक (अन्न, शाक, या मांस) ठीक-ठीक नहीं पकता और स्वाद-हीन भी हो जाता है सो मीठे जल से अर्थात् जिस कूप आदि के पानी से दाल आदि ठीक-ठीक उचित समय में पक जाती हो वही पानी सब पाक करने के लिये लेना यह बात सदा ही विशेषरूप से ध्यान में रखना।

(७८) घी या तेल गरम होने पर जब उसमें हींग, मिरच, जीरा आदि मसाला डालकर वस्तु को छौंकना हो तब घी तेल के गरम होने पर चूल्हे से जलती आग सब निकाल लेना (या पात्र को नीचे उतार लेना) तब घी या तेल में मसाला डालकर वस्तु को छौंक देना अगर आँच न निकालेंगे और वस्तु डालने में थोड़ी भी देर हुई तो मसाला जल जाने से पाक स्वाद-हीन हो जायगा सो मसाला को जलने से रक्षा करने की बात भी सदा ध्यान में रखने योग्य है। देखें उपदेश नं० २३-२६ तथा ३०

(७६) भारतवर्ष में कटु खानेवाले अधिक संख्या में हैं इसलिये योगों में खूब कटुमिरचों की मात्रा पूरी-पूरी कही गई है सो जो न्यून (कम) कटु खानेवाले हैं वह अपनी रुचि के अनुसार मात्रा इस तरह कायम करलें कि दाल भाजी दही आदि किसी एक में पहले एक सेर माल में एक मासा बारीक पिसे मिरचों को मिलाकर देखें अगर आपकी रुचि के अनुसार ठीक हो तो और न डालें अन्यथा थोड़ी-थोड़ी मात्रा और तोल-तोलकर मिला-मिलाकर वस्तु से थोड़ा ले लेकर चखते जायँ जब जिस मात्रा पर कड़ुवाहट आपकी रुचि अनुसार ठीक आ जाय तब वही मात्रा सदा के लिये ठीक जान लें। योगों में पूरी मात्रा से भी अधिक कटु खानेवालों की बात वैसे ही अलग है जैसे बिलकुल कटु न खाने वाले ॥

❀ श्री गणेशायनमः ❀

मनोहर पाक-शास्त्र

नं० (१) रोटी वर्ग

सम्पूर्ण पाक शास्त्र ही क्या यह सारा विश्व का प्रपंञ्च रोटी ही के लिये है और रोटी ही के अन्तर्गत आजाता है तब फिर देरी करने का कोई प्रयोजन नहीं , चलिये रोटी बना कर रोटी की चिन्ता को दूर करें—

(१) गेहूँ के फुलके

सामान—(१) आटा गेहूँ १ पाव (२) पानी करीब १४ तोला (३) घी मोयन को ७½ माशे (४) आटा करीब २½ तोला परथन को ।

निर्माण—पानी से आटे को गूँध लें । (गूँध लेने पर मोयन का घी मिलाकर रख लें अब इसके २५ हिस्से बराबर-बराबर के करलें (जो कि १ तोला ४½ माशे के करीब-करीब होगा) अब इनकी लोई बना कर कोछिया लें और होरसा (चकला बेलन से परथन लगाकर बेल लें जिनका बीच ४½ इञ्च का होजाय तब इनको तवे पर दोनों तरफ सेंककर चूल्हे के अंगारों की आंच पर फुलाकर घी चुपड़-चुपड़ कर रख लीजिये । रोटी के फूलते समय

अगर कहीं से भाप निकलने लगे तो रोटी के उस हिस्से को चिमटे से दाब लें तो रोटी पूरी तरह सब फूल जाती है।

तवा बहुत तप्त न होना चाहिये तथा फुलके को तवे पर इतनी देर किसी तरफ न रखना कि उसमें काली चित्ती पड़ जायँ। तथा अंगारों पर भी जलने से बचाना। बहुत सेंकने से करारे होजायँगे यह गरमागरम पके हुये खाने में रुचिकर होते हैं तथा घी लगा कर या न लगा कर रक्खे हुए भी। फुलकों को सूखे कटोरदान के अन्दर एक के ऊपर एक को रखना चाहिये या घी लगे हों तो दोहरे करके या चार परत करके (सिंघाड़े के आकार तिकोना △ बनाकर) रखना।

बिना मोयन के भी उपरोक्त प्रकार से फुलके बनेंगे पर यह मुलायम कम होंगे यह आपको एक साधारण फुलके का आकार बतलाया इनसे छोटे या बड़े जैसी भी रुचि हो बनालें यहाँ तक कि बड़ा चकला तथा तवा हो तो फुलका भी बड़ा बना सकेंगे।

आटे की गोली करने को लोई बनाना कहते हैं और लोई को चकले पर उँगलियों से थपक कर चपटा करने को और इसमें थोड़ा परथन (सूखा आटा) लगा कर दोनों हाथों की उँगलियों से पकड़ कर घुमा-घुमा कर थोड़ी बड़ी करने को (जिसमें बेलते बने) कोछियाना कहते हैं।

अगर चकला बेलन न हो तो आटे को थोड़ा पानी लगा कर नरम गूँधलें और दोनों हाथों से पोकर पका लेना इनको हथपोई कहते हैं।

अन्य अन्न के आटे की रोटी भी इसी आधार पर पानी आदि मिलाकर गूँधना बनाना और पकाना। आटा गूँधते समय थोड़ा-थोड़ा पानी डाल-डाल कर गूँधना क्योंकि एक साथ पानी डाल देने से आटा अगर पतला होगया तो ठीक करने को उसमें और आटा

मिलाना पड़ेगा। आवश्यकता से अधिक हो जाने पर नुक़सान होगा।

(२) रोटी बेसनी

सामान—आटा गेहूँ १० तोला। बेसन (आटा चने की दाल का) १० तोला

निर्माण—पानी से गूँधकर चकला बेलन से बेलकर या हाथ से पोकर पका लेना। छोटी बड़ी बनाना आपकी रुचि पर है तथा बराबर हिस्से में आटे बेसन के अतिरिक्त इस प्रकार भी ले सकते हैं जैसे : —

(१) आटा गेहूँ—भाग बेसन १ भाग यह केवल बेसन की है।
(२) ,, ,, १ भाग ,, १ भाग
(३) ,, ,, १ भाग ,, २ भाग
(४) ,, ,, २ भाग ,, १ भाग
(५) ,, ,, १ भाग ,, ३ भाग
(६) ,, ,, ३ भाग ,, १ भाग

सब प्रकार ही अच्छे हैं पर समान भाग की बेसनी सब से अच्छी होती हैं।

मोटी रोटियों को मंद आंच पर या चूल्हे में एक तरफ खड़ी करके घुमा-घुमा कर दोनों ओर सेंकने से अन्दर तक ठीक-ठीक पकती हैं। पहले पहल रोटी बनाने तथा सेंकने में घबड़ाना न चाहिये मन को सावधान कर के तथा डर को बिदा करके शान्ति से काम लेंगे तो शीघ्र अच्छा अभ्यास हो जायगा।

(३) नमकीन तथा मसालेदार रोटियाँ

एक पाव आटे में नमक तथा अन्य मसाला भी नीचे लिखे प्रमाण में पड़ता है॥

१ पाव आटे में—(१) नमक ६ माशे। (२) धनिया ३ माशे। (३) जीरा ३ माशे (४) अजवायन ३ माशे। (५) लहसुन १ तोला छोटा-छोटा काटकर। (६) हींग ४ रत्ती। (७) लाल मिर्च १२ रत्ती। (८) हल्दी ३ माशे। (९) खाँड़ ५ तोला (१०) घी ७½ माशे से २½ तोला तक। सब मसाले को पीसकर आटे में मिला लेना फिर पानी डालकर गूँधना और गुँधजाने पर घी मिला लेना। मसालेदार रोटियों को बहुत पतली न बेलना कटा लहसुन होने से यह फूलती नहीं। हाथ से पोकर मोटी बनावेंगे तो फूलेंगी। लहसुन न मिलावें या पीस कर मिलावेंगे तो बेलकर बनाई रोटी भी फूलेंगी इन्हीं मसालों के हेर फेर से इच्छानुसार अनेक योग जब जैसी रुचि हो बनालें। मात्रा मसाले की आपको मालूम ही होगई।

मसालेदार रोटियों के कुछ प्रकार कह देता हूँ :—

प्रकार

(१) आटा १ पाव नमक ६ माशे

(२) आटा १ पाव नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे,

(३) आटा १ पाव नमक ६ माशे, जीरा सफेद ३ माशे,

(४) आटा १ पाव नमक ६ माशे, अजवायन ३ माशे

(५) आटा १ पाव नमक ६ माशे, लहसुन १ तोला

(६) आटा १ पाव नमक ६ माशे, हींग ४ रत्ती

(७) आटा १ पाव नमक ६ माशे, लाल मिरच १२ रत्ती,

(८) आटा एक पाव नमक ६ माशे धनिया ३ माशे जीरा ३ माशे

(९) आटा एक पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, ॥

(१०) आटा १ पाव नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला, ।

(११) आटा १ पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला तथा हींग ४ रत्ती ।

(१२) आटा १ पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला, हींग ४ रत्ती, लाल मिरच १२ रत्ती ।

(१३) आटा १ पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला, हींग ४ रत्ती, लाल मिरच १२ रत्ती, हलदी ३ माशे ।

(१४) आटा १ पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला, हींग ४ रत्ती, लाल मिरच १२ रत्ती, हलदी ३ माशे, खांड़ ५ तोला। नमक सब जगह सेंधा लेना ।

योग नं० ७, १२, १३ और १४ में लाल मिरच कही है बाकी १० प्रकार में भी लाल मिरच मिला लेंगे तो स्वाद और प्रकार बढ़ जायँगे । रंग और गुण तथा स्वाद बृद्धि के लिये हलदी और खांड़ भी सब योगों में ले सकते हैं ।

जिस प्रकार के मसाले से आटे को युक्त करना हो तो उस मसाले को बारीक पीसकर आटे में पहिले मिलाना फिर पानी से गूँधना फिर मोयन का घी मिला कर रोटी बनाकर पका लेना । यह ऐसी स्वादिष्ट होती है कि सूखी भी खाई जा सकती हैं । बिना मोयन का घी मिलाये भी मसालेदार रोटयाँ बनेंगी ।

देखें वर्गान्त का उपदेश नं० २

इस तरह से इन १४ प्रकार से और १४-१४ प्रकार मोटी मोटी रीति से इस विधि से बनेंगे ।

१ पाव आटे में—(१) नमक ६ माशे। (२) धनिया ३ माशे। (३) जीरा ३ माशे (४) अजवायन ३ माशे। (५) लहसुन १ तोला छोटा-छोटा काटकर। (६) हींग ४ रत्ती। (७) लाल मिर्च १२ रत्ती। (८) हल्दी ३ माशे। (९) खाँड़ ५ तोला (१०) घी ७½ माशे से २½ तोला तक। सब मसाले को पीसकर आटे में मिला लेना फिर पानी डालकर गूँधना और गुँधजाने पर घी मिला लेना। मसालेदार रोटियों को बहुत पतली न बेलना कटा लहसुन होने से यह फूलती नहीं। हाथ से पोकर मोटी बनावेंगे तो फूलेंगी। लहसुन न मिलावें या पीस कर मिलावेंगे तो बेलकर बनाई रोटी भी फूलेंगी इन्हीं मसालों के हेर फेर से इच्छानुसार अनेक योग जब जैसी रुचि हो बनालें। मात्रा मसाले की आपको मालूम ही होगई।

मसालेदार रोटियों के कुछ प्रकार कह देता हूँ :—

प्रकार

(१) आटा १ पाव नमक ६ माशे

(२) आटा १ पाव नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे,

(३) आटा १ पाव नमक ६ माशे, जीरा सफेद ३ माशे,

(४) आटा १ पाव नमक ६ माशे, अजवायन ३ माशे

(५) आटा १ पाव नमक ६ माशे, लहसुन १ तोला

(६) आटा १ पाव नमक ६ माशे, हींग ४ रत्ती

(७) आटा १ पाव नमक ६ माशे, लाल मिरच १२ रत्ती,

(८) आटा एक पाव नमक ६ माशे धनिया ३ माशे जीरा ३ माशे

(९) आटा एक पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, ॥

(१०) आटा १ पाव नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला, ।

(११) आटा १ पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला तथा हींग ४ रत्ती।

(१२) आटा १ पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला, हींग ४ रत्ती, लाल मिरच १२ रत्ती।

(१३) आटा १ पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला, हींग ४ रत्ती, लाल मिरच १२ रत्ती, हलदी ३ माशे।

(१४) आटा १ पाव, नमक ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा ३ माशे, अजवायन ३ माशे, लहसुन १ तोला, हींग ४ रत्ती, लाल मिरच १२ रत्ती, हलदी ३ माशे, खांड़ ५ तोला। नमक सब जगह सेंधा लेना।

योग नं० ७, १२, १३ और १४ में लाल मिरच कही है बाकी १० प्रकार में भी लाल मिरच मिला लेंगे तो स्वाद और प्रकार बढ़ जायँगे। रंग और गुण तथा स्वाद बृद्धि के लिये हलदी और खांड़ भी सब योगों में ले सकते हैं।

जिस प्रकार के मसाले से आटे को युक्त करना हो तो उस मसाले को बारीक पीसकर आटे में पहिले मिलाना फिर पानी से गूँधना फिर मोयन का घी मिला कर रोटी बनाकर पका लेना। यह ऐसी स्वादिष्ट होती है कि सूखी भी खाई जा सकती हैं। बिना मोयन का घी मिलाये भी मसालेदार रोटयाँ बनेंगी।

देखें वर्गान्त का उपदेश नं० २

इस तरह से इन १४ प्रकार से और १४-१४ प्रकार मोटी मोटी रीति से इस विधि से बनेंगे।

जैसे:—१४ प्रकार नमक वाले
१४ ,, मसाले वाले जिनमें नमक न हो यह भाजी से या बुकनूं से (देखैं मिश्रित वर्ग का योग नं० ३) या नमकीन माखन से खाई जाती हैं।
१४ ,, खांड युक्त
१४ ,, बिना खांड के
१४ ,, लाल मिरचा वाले
१४ ,, बिना लाल मिरच के
१४ ,, हलदी युक्त
१४ ,, बिना हलदी के
१४ ,, लहसुन के
१४ ,, बिना लहसुन के
१४ ,, हींग युक्त
१४ ,, बिना हींग के
१४ ,, मोयन के
१४ ,, बिना मोयन के

जिन योगों में एक ही मसाला है तो स्वाद वृद्धि के लिये उस मसाले को दूना करके लेना। नमक की मात्रा न बढ़ाना।

सब १९६ प्रकार

इसी तरह तथा मसाले के हेर-फेर से प्रकार बढ़ते जायँगे सो कल्पना करके बना ले।

बेसन के ६ प्रकार
गेहूँ के फुलके १ प्रकार

यह २०३ प्रकार की रोटियाँ कही गईं। इसी तरह, जौ, बाजरा, चावल, मकाई, जुवार आदि के आटे की भी रोटियाँ बनती हैं।

एक-एक की या दो-दो या अधिक आटों के मिश्रण से भी कल्पना करके बनालें। विस्तार भय से छोड़ देता हूँ। सब मिश्रण में आधा गेहूँ का आटा हो तो अच्छा। यदि एक-एक अनाज के आटे की रोटी बनावें तो जो रूखे अनाज हैं जैसे बाजरा जुवार तो इनका आटा बहुत बारीक पिसा हो और जितने आटे की एक रोटी बनानी हो तो उतनेही आटे को गरम पानी से गूँध कर पानी के सहारे मोटी रोटी पोलें सब आटा एक साथ गूँध कर रखने से रोटी बनाने में टूट-टूट जाती हैं।

२०४—सिंघाड़े की रोटी फलाहारी

सामान—(१) सिंघाड़े का बारीक आटा १ पाव (२) उबाली छिली घुईयाँ (अरुई) १ पाव।

निर्माण—घुइयों का भुरता करलें गुल्थी न रहे तब आटे में मिलाकर गूँधलें अगर कुछ कड़ा हो तो पानी छिड़ककर रोटी बनाने लायक करलें और इच्छानुसार लोई लेकर रोटी बेलकर पकालें।

२०५—सिंघाड़े की रोटी फलाहारी दूसरा प्रकार

सामान—(१) सिंघाड़े का बारीक आटा १ पाव (२) उबाले छिले आलू १ पाव।

निर्माण—योग नं० २०४ की तरह।

२०६—सिंघाड़े की रोटी फलाहारी तीसरा प्रकार

सामान—(१ सिंघाड़े का बारीक आटा १ पाव (२) आलू तथा घुईयाँ उबाले छिले प्रत्येक आधा पाव=१ पाव।

निर्माण—योग नं० २०४ की तरह।

२०७—मखाने की रोटी फलाहारी

सामान—(१) मखाने का बारीक आटा १ पाव (२) उबाली छिली घुइयाँ १ पाव।

निर्माण—योग नं० २०४ की तरह

२०८—मखाने की रोटी फलाहारी दूसरा प्रकार

सामान—(१) मखाने का बारीक आटा १ पाव (२) उबाले छिले आलू १ पाव।

निर्माण—योग नं० २०४ की तरह।

२०९—मखाने की रोटी फलाहारी तीसरा प्रकार

सामान—(१) मखाने का बारीक आटा १ पाव (२) आलू तथा घुइयाँ उबाले छिले प्रत्येक आधा पाव=१ पाव।

निर्माण—योग नं० २०४ की तरह।

२१०—सौंफ़ की रोटी

सामान—(१) आटा गेंहूँ १ पाव (२) पानी करीब १४ तोला (३) घी मोयन को ७½ माशे। (४) सेंधा नमक ६ माशे (५) सौंफ बारीक पिसी ३ माशे (६) आटा क़रीब २½ तोला परथन को।

निर्माण—आटे में नमक सेंधा और सौंफ दोनों बारीक पिसे अच्छी तरह मिलाकर पानी से गूँधलें, गुँध जाने पर मोयन का घी मिलालें और छोटे-बड़े जैसी इच्छा हो फुलके बेलकर पकालें।

२११—त्रिकुटे की रोटी

(सोंठ, काली मिरच तथा पीपरि समान भाग में मिलाने से त्रिकुटा कहा जाता है)

सामान—(१) गेहूँ का आटा १ पाव (२) पानी करीब १४

तोला (३) घी मोयन को ७½ माशे । (४) नमक सेंधा ६ माशे (५) त्रिकुटा ३ माशे (६) आटा करीब २½ तोला परथन को ।

निर्माण—योग नं० २१० की तरह ।

(२१२) सोंठ की रोटी

सामान—(१) आटा गेहूँ १ पाव (२) पानी १४ तोला (३) घी मोयन को ७½ माशे (४) नमक सेंधा ६ माशे (५) सोंठ ३ माशे (६) आटा परथन को २½ तोला ।

निर्माण—योग नं० २१० की तरह ।

(२१३) काली मिरच की रोटी

सामान—(१) आटा गेहूँ १ पाव (२) पानी १४ तोला (३) घी मोयन को ७½ माशे (४) नमक सेंधा ६ माशे (५) काली मिरच ३ माशे (६) आटा परथन को २½ तोला ।

निर्माण—योग नं० २१० की तरह ।

(२१४) पीपरि की रोटी

सामान—(१) आटा गेहूँ १ पाव (२) पानी १४ तोला (३) घी मोयन को ७½ माशे (४) नमक सेंधा ६ माशे (५) पीपरि ३ माशे (६) आटा परथन को २½ तोला ।

निर्माण—योग नं० २१० की तरह ।

योग नं० २१० से २१४ तक की रोटियाँ रोगी अवस्था में जब मुँह का स्वाद ख़राब होता है, देने से रोगी को रुचिकर, पाचक और पथ्य हैं और दाल परवर की भाजी आदि के साथ या माखन लगाकर वैसे ही खाई जा सकती है । जो लोग स्वस्थ अवस्था में अधिक चटपटी बनाना चाहें, वे सौंफ, त्रिकुटा और सोंठ, मिरच, पीपरि की मात्रा योग में कहे से दूनी कर लें । तथा गेहूँ की अकेली या बेसन आदि के आटे को मिलाकर यथा

रुचि रोटी बनावें तथा दो दो के (१) सोंठ सौंफ (२) मिरच सौंफ (३) पीपरि सोंठ इत्यादि मिश्रण से और योग बनाकर प्रकार बढ़ा लें। आपको उपरोक्त एक मार्ग २१४ योगों का दिखा दिया है। प्रकारों के मिश्रण से असंख्य योग हो जायँगे।

(१) रोटियों को जिस तरफ़ तवे पर पहले डालें उसकी दूसरी तरफ़ को पहले आग से सेंकना तो रोटियाँ तीन परत वाली फूलेंगी, इसी तरह मोटी पूरी और कचौरी आदि को भी घी में पड़ने पर शीघ्र ही उलट देने से और उलट-पलट कर घी में पकाने से अच्छी पकती और फूलती हैं।

(२) नमकीन तथा मसालेदार रोटियाँ जब मोटी (दस दस तोले की) और पूरे मोयन (पाव आटे में २½ तोला घी) की बनानी हों तब रोटियों में दस बारह छेद करें, पहले तवे पर खूब मन्द आँच से, जिसमें चित्ती न पड़ें, दोनों तरफ़ उलट-पलटकर कड़ी कर लें जब चूल्हे में खड़ी रहने लायक कड़ी हो जायँ तब चूल्हे में भी खूब मन्द आँच तथा दूर से सेंकें तो ठीक-ठीक पकेंगी अगर छेद न करेंगे तो रोटियों के दोनों तरफ़ के परत फूल जायँगे और फिर बीच का भाग ठीक-ठीक न पक सकेगा। छेद करने से न तो परत फूलेंगे और न अन्दर तक ठीक-ठीक पक जाने में कसर रहेगी।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२) बेढ़ई वर्ग

(१) बेढ़ई उरद की

आटे की लोई के अन्दर दालों की पिष्ठी (धोई) भरकर बेलकर पकाने को बेढ़ई कहते हैं।

सामान—(१) आटा गेहूँ १ सेर, (२) ५० तोला, (३) नमक
सेंधा २ तोला।
(१) दाल उड़द काँड़ी (छिलके रहित) एक सेर
(२) जीरा सफ़ेद २ तोला बारीक पिसा
(३) इलायची बड़ी के बीज १ तोला ,, ,,
(४) मिरच काली १ तोला बारीक पिसी
(५) हींग बढ़िया २ माशा देखें वर्ग का अन्तिम उपदेश नं० १ तथा २

निर्माण—आटे में नमक को पानी में घोलकर मिलादें और पानी से गूँधकर रखलें।

१ सेर छिलके-रहित दाल उड़द को रात को सोते समय पानी में भिगोदें (४-५ घंटे में भीग (फूल) जाती है) सबेरे पानी से निकालकर पीसलें और उसमें जीरा, इलायची, मिरच और हींग सब बारीक पिसे लेकर अच्छी तरह मिलादें। (देखें प्रा० उपदेश नं० २४)

जितनी बड़ी आटा की लोई लें, उसी के समान उसमें धोई भर-भरकर छोटी-बड़ी जैसी बेढ़ई बनानी हों, बनाकर पकालें (रोटी की तरह) और पकने पर अच्छी तरह दोनों तरफ़ घी लगाकर रखते जायँ या गरमा-गरम सीताफल या बैंगन वा अरुई आदि की भाजी से भोग लगाइये।

धोई अगर कड़ी हो तो आवश्यक पानी मिलाकर मुलायम करलें, जिसमें बेलते समय आटे के अन्दर अच्छी तरह फैल जाय। यह उड़द की बेढ़ई बनी देखें वर्ग का अन्तिम उपदेश नं० १ तथा २

(२) बेढ़ई मूँग की

मूँग की बेढ़ई उपरोक्त उड़द की बेढ़ई के मसाले और विधि से युक्त करके बनालें।

(३) बेढ़ई चने की

सामान—(१) आटा गेहूँ १ सेर, (२) पानी ५० तोला, (३) नमक सेंधा २ तोला

(१) दाल चना एक सेर (२) धनिया २ तोला
(३) हींग २ माशा (४) अजवायन १ तोला या लहसुन १ तोला जब जैसी रुचि हो,
(५) लाल मिरच १ तोला।

निर्माण—सब जैसा उपरोक्त योग नं० १ बेढ़ई उरद की में कहा है करके बना लें।

(४) बेढ़ई मसूर की

दाल मसूर मलका की बेढ़ई उपरोक्त योग नं० १ उड़द की बेढ़ई के मसाले और विधि से युक्त करके बनालें।

जितने भाग आटे के करें उतने ही धोई के करेंगे तो आटा धोई बराबर समाप्त हो जायँगे, अगर किसी कारण से धोई बचे तो उसके अनुसार और आटा बना लेना और आटा बचे तो उसकी रोटी बना लेना।

(५) बेढ़ई मसूर की मीठी

सामान—(१) आटा गेहूँ १ सेर (२) पानी ५० तोला।

(१) दाल मलका मसूर १ सेर (२) ज़ीरा सफ़ेद

१ तोला (३) इलायची छोटी के बीज ६ माशे
(४) काली मिरच ६ माशे (५) खांड २ सेर
(६) घी ५ तोला ।

निर्माण—आटे को पानी से गूँधकर रखलें (रोटियों की तरह का कड़ा) दाल मलका मसूर को जो रात को सोतेसमय भिगो दी थी, पानी से निकाल कर, घी तप्त में ज़ीरा डालकर, छौंक दें और आध सेर पानी डालकर पकावें जब चुटकी में दाबने से पिसने लगे तो उतार लें नहीं तो थोड़ा गरम पानी डालकर और पकावें और पानी सब सूख जाने पर उतार कर सिल पर पीस कर धोई करलें। (सूखे खोया जैसी होंगी)

अब दो सेर खांड़ में आध सेर पानी डालकर गलावें और गलने पर कपड़े से छान कर गाढ़ी चाशनी करें जब चाशनी मधु जैसी गाढ़ी कड़ाही में दीखने लगे तब उसमें मसूर की पिसी हुई दाल (धोई) जो बनी रक्खी है चाशनी में डालकर मिला दें और नीचे उतारकर थाली में निकालकर शीतल होने दें जब शीतल हो जाय तब उसमें इलायची तथा काली मिरच बारीक पिसी मिला दें अगर पाक कड़ा हो तो पानी का छींटा देकर खोया जैसा गाढ़ा नरम करलें। और अगर ठंढ़ा होने पर भी पतला हो तो मन्द आँच पर मावा (खोया) जैसा गाढ़ा करके तब इलायची, मिरच मिलाकर रख लें। अब जितनी आटे की लोई करें उतने ही भाग मीठी धोई के करें और लोइयों में मीठी धोई भर-भर कर रोटी की तरह बेलकर तवे पर सेंक कर चूल्हे के अन्दर फुलालें और घी चुपड़ कर रखते जायँ या गरमा गरम भोग लगाइये।

खाँड़ की चाशनी में जब दाल की सूखी पिट्ठी मिलावें तो आग पर ही चलाते रहें और मिलाते रहें और तोला दो तोला के क़रीब थाली में निकालकर देखें कि शीतल होने पर खोये

जैसी गाढ़ी हो जाती है तब उतारकर थाली में निकालकर शीतल कर लेंगे तो पतला रहने की शंका न रहेगी ।

पहले पहले बनाने वाले पढ़कर यह न घबड़ायँ कि एक सेर आटे में, १ सेर दाल और दो सेर खाँड़ का तीन सेर माल, कैसे घुसेगा सो आप जब बनाकर देखेंगे (चतुर्थांश बनाकर देख लें) तब यह आश्चर्य दूर हो जायगा । एक सेर गुँधे आटे के ३२ भाग और ३२ भाग मीठी धोई के कर लें और आटे के एक भाग की लोई करके कोछिया कर चार अंगुल बड़ी कर लें (अधिक बढ़ाने से गोला करने में झोल पड़ेंगी) और उसमें एक भाग धोई के गोले को रखकर धीरे-धीरे दबाकर आटे को इसके चारों तरफ़ कवचित (चढ़ा दें) कर दें और फिर लोई जैसा गोला होने पर फिर चकले पर ठपककर चपटा करके कोछिया कर बेलें (समय-समय पर आवश्यक परथन लगाते रहना) जब यह आठ अंगुल की गोल हो जाय तब तवे पर दोनों तरफ़ सेंककर चूल्हे में दोनों तरफ़ पका लें और पकने पर धोई जो बेढ़ई में एक तरफ़ हो जाती है हिलाकर या करछी से दबा दें कि बराबर हो जाय और घी चुपड़कर रख दें । यह बिना मोयन के आटे की बेढ़ई का ऊपरी भाग कुछ कड़ा होता है सो अगर एक सेर आटे के गुँध जाने पर उसमें २½ तोला घी गलाकर मिलाकर गूँध लेंगे तो इस मोयनी आटे की बनी बेढ़इयाँ सब तरह से मुलायम होंगी ।

इसी मोयन के आटे से बनी बेढ़ई को तवे ही पर थोड़ा-थोड़ा आवश्यक घी डालकर पका लेंगे तो यह चूल्हे की बनी बेढ़इयों से अधिक स्वादिष्ट होती हैं और इनको **अलौरी** कहते हैं । तवे पर घी में पकाने से इनकी धोई भी बीच में रहती है । सर्वथा शीतल होने पर यह परम स्वादिष्ट हो जाती हैं और

सब मीठी बेढ़इयों में बढ़कर हैं यहाँ तक कि खोये की कचौरी की बराबरी करती हैं।

६—बेढ़ई मूँग की मीठी

उसी मसाले और विधि से बनालें, जैसे योग नं० ५ मसूर की बेढ़ई मीठी में कहा है। मसूर के बदले दाल काँड़ी (छिलके रहित) मूँग की लेना। अगर छिलकेदार दाल भिगोकर धुली दाल निकालें तो यह छिलके रहित हो जाने पर दो सेर हो। क्योंकि छिलके रहित दाल भिगोने पर करीब-क़रीब दूनी हो जाती है।

७—बेढ़ई चना की मीठी

उसी मसाले और विधि से बनालें जैसे योग नं० ५ बेढ़ई मसूर की मीठी में कहा है। मसूर के बदले चने की दाल लेना।

१—धोई की बेढ़इयों को यदि नं० ५ कचौरी वर्ग के योग नं० १६ सरल कचौरी की विधि से धोई आटा मिला कर बनावेंगे तो बड़ी उत्तम बेढ़ई बनेंगी, और कच्चे रहने का भय सर्वथा दूर होगा। तथा धोई या आटा बचने की शङ्का भी न होगी। (खाँड़ युक्त धोई की सरल कचौरी न बनेंगी)

२—जिनको चटपटी बेढ़ई पसन्द हों तो दाल के साथ जो मसाला लिखा है उसको दूना करके डालना तो कचौरियों के समान बनैंगी।

८—बेढ़ई तथा अलौरी अनेक प्रकार

नं० १५ शाक वर्ग में जितने प्रकार के भुरते तथा बिना पानी की भाजियाँ कही गई हैं उनकी बेढ़ई या अलौरी, गेहूँ, चने आदि के आटे की जब जो जी चाहे बना लें। दो-दो तीन-तीन भाजी तथा आटों के मिश्रण से प्रकार असंख्य होंगे। तथा यह शाकवाली बेढ़ई भी सरल विधि से न बनेंगी।

श्रीगणेशायनमः

नं० (३) पूरी वर्ग

रोटी बेढई तो बन गईं, पर जिन सज्जनों को बिना पूरी चैन नहीं आता, जहाँ पूरियों का नाम सुना कि मुख कमल खिल गया, वह रूठे बैठे हैं सो, उनको प्रसन्न करने के लिये पूरी वर्ग का शीघ्र आरम्भ करता हूँ, लीजिये !

१—पूरी मैदा की

सामान—(१) मैदा १ सेर (२) पानी ४० से ५० तोला तक समयानुसार जैसा लगे (३) घी २½ तोला

निर्माण—मैदे में पानी डाल-डालकर गूँधले जब अच्छी तरह गुँधा जाय तब इसमें २½ तोला घी डालकर गूँधे कि सब घी मैदे में मिल जाय अब इसमें से इच्छानुसार छोटी बड़ी लोई लेकर कोछियाकर बेल २ कर (जहाँ तक हो सके पतली बेलना और बेलते समय अधिक परथन न लगाना) पूरियाँ घी में पकालें, जब घी अच्छी तरह तप्त हो तब पूरी डालना और करछी से घुमाकर तुरन्त उलट देना बड़ी पूरियाँ हों तो उलटने के लिये दूसरे हाथ में मैदे की लोई लेकर उसके सहारे या दूसरे हाथ में दूसरी करछी के सहारे पूरी को उलटना और पूरी फूलने पर या पूड़ी पर छोटे २ बुल्ले से होने पर ही निकाल लेना। पूरी का रंग सब ओर से बिलकुल श्वेत (सफ़ेद) मैदे की तरह का रहना चाहिये नहीं तो स्वादहीन होजाती हैं। मोयन मैदे में पहले मिलाने से बेलने के समय

पूरियाँ किनारों पर से फटती हैं और उतनी अच्छी नहीं बनतीं जितनी कि मैदे को पानी से गुँध जाने पर मोयन लगाने से। पूरियों को कड़ाही से निकालने पर उस बाँस आदि की टोकरी में रखते जाना जो एक पात्र पर रक्खी हो कि जिसमें पूरियों का घी जो कुछ साथ आगया है, उसमें टपक जाय और शीतल होने को वायु भी पूरियों में लगे जब पूरियों की गरमी शांत होजाय कि पसीजैं नहीं तब एक बड़े पात्र में नीचे और चारों तरफ़ पत्तल लगाकर बीच में चार २ और पाँच २ पूरियों को एकत्रकर इस प्रकार एक दूसरे से दबा २ कर चौफेर में रखते जाना जैसे थैली से निकले हुये सहस्र रुपयों का ढेर दिखाई देता है। जब बड़ी पूरियाँ बनानी हों जैसी विवाह आदि के समय बनती हैं (अर्थात जिनका बीच १८ अंगुल से २४ अंगुल तक होता है) तो तई पर एक या कई आदमी पूरियों को छोड़ते निकालते हैं और पूरी पहुँचाने को अनेक चतुर बेलनेवाले (स्त्रियाँ तथा पुरुष) होते हैं।

पूरी बेल जाने पर उसमें झोलें या कहीं मोटी पतली न होना चाहिये सब जगह से समान और ऐसी पतली हों कि पक जाने पर आँख के सामने करने पर उजाला दिखाई दे और हाथ पर रखने से उँगलियाँ दिखाई देती हैं। पूरियाँ बिना मोयन लगाये भी बनती हैं परन्तु यह मोयन वालियों के स्वाद व मुलायमता को नहीं पहुँचतीं यह मोयनवाली मैदे की पूरियाँ ताज़ी भी अच्छी होती हैं पर बासी के स्वाद व खस्तापन का क्या कहना (सरदी के दिनों में तो १५ दिन तक भी नहीं बिगडतीं और गरमी में तीन चार दिन तक) भाजी, दाल, बुकनूँ, अचार आदि तथा पेड़ा, बरफी, कलाकन्द, दूध, मलाई रबड़ी जिसके साथ भी जी चाहे इनका अपूर्व स्वाद ले सकते हैं। मोयनवाली

मैदे की पूरियाँ ऐसी खस्ता होती हैं कि जितना तोड़ो उतना ही टूटती हैं और टूटते समय बढ़ती नहीं।

(१) पूरी आदि पकाने में माल का चौथाई घी लगता है (अर्थात् एक सेर माल को १ पाव घी) पकाते समय सब घी एक साथ न छोड़कर आधा छोड़ना और बीच में थोड़ा २ डालते रहना जिसमें पूरियाँ आदि सब एक से स्वाद की बनें इस प्रकार करने से आगे पीछे का कोई भेद नहीं रहता।

(२) बड़ी पूरियाँ निकालनी हों तो घी कड़ाही में इतना रहना चाहिये कि पूड़ी मुड़े नहीं, घी आवश्यक ही लगेगा बाकी का बच रहेगा। जब कई तरह की पूरियाँ कचौरियाँ बनानी हों तो घी में पहले मैदे की पूरियाँ बना लेना।

२—पूरी आटा की

सामान—(१) आटा गेहूँ १ सेर (२) पानी १० छटांक (३) घी २$\frac{1}{2}$ तोला।

निर्माण—आटा को पानी से गूँधकर मोयन मिलालें और छोटी बड़ी इच्छानुसार लोई काटकर जैसी चाहें पूरियाँ बनालें। इन आटे की पूरियों को बहुत पतली न बेलना चाहिये नहीं तो फूलती नहीं और कड़ी हो जाती हैं बहुत मोटी २ बनाने पर कच्ची रह जाती हैं। यह पकने पर शर्बती रंग की पूरियाँ खाने में सोंधी और स्वादिष्ट होती हैं। फूलने पर अधिक देर घी में रखने पर स्वाद हीन होजाती हैं और रंग भी बिगड़ जाता है। अगर पूरी घी में डालने पर फूले नहीं तो तुरन्त उलट देना तो अवश्य फूलैंगी।

इसी आधार पर अन्य बेसन आदि के आटे की मैदे या गेहूँ के बारीक आटे के साथ मिलाकर (देखें रोटी वर्ग में बेसनी रोटी) पूरियाँ यथारुचि बना लें। पानी गूँधने पर अगर

कमती-बढ़ती लगे तो ले लेना। यहाँ पर तो आपको एक ऐसा तोल बताया है कि या तो इतने ही से काम बन जायगा अगर किसी कारण से कुछ अन्तर हुआ तो थोड़ा इधर उधर। इसी तरह घी पूरियों के पकाने में कुछ कमती बढ़ती लगे तो जिस तरह काम ठीक हो समय पर सुधार लेना। कितने माल को कितना घी चाहिये, मैदे की पूरियों में सब कह दिया है देखलें। बिना मोयन के लगाये भी पूरियाँ बनेंगी। तथा आधा मैदा और आधा आटा गेहूँ (बारीक छना) के मिश्रण की पूरी भी अच्छी होती है इनको दुछाल की पूरी कहते हैं।

योग नं० ३ से ५ तक पूरी सिंघाड़े की फलाहारी तीन प्रकार

रोटी वर्ग के योग नं० २०४, २०५ तथा २०६ की रोटियों को तवे में न पकाकर घी में पूरियों की तरह पकालें।

योग नं० ६ से ८ तक पूरी मखाने की फलहारी तीन प्रकार

रोटी वर्ग के योग नं० २०७, २०८, तथा २०६ की रोटियों को तवे में न पकाकर घी में पूरियों की तरह पकालें।

योग नं० ६ से २११ तक पूरियाँ २०३ प्रकार

रोटी वर्ग में जो २०३ प्रकार की रोटियाँ कही गई हैं उनको घी में पकाने से पूरियाँ बनैंगी।

योग नं० २१२ से २१६ तक पूरियाँ ५ प्रकार

रोटी वर्ग के योग नं० २१०, २११, २१२, २१३, तथा २१४ की रोटियों को घी में पका लेने से पूरियाँ होंगी इस तरह यह २१६ योग आपके मनोरञ्जन को कहे गये।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (४) पराठा वर्ग

पराठों का स्वाद विलक्षण होता है। पराठे के प्रेमी पूरियों से अधिक पराठों का आदर करते हैं।

१—पराठे (जो मुख में जाते ही घुलते हैं ।)

सामान—(१) गेहूँ का आटा १ सेर (२) पानी ५६ तोला, (३) घी मोयन को २ ½ तोला।

निर्माण—पानी से आटे को गूँधकर मोयन मिलालें। फिर तोले सवा तोले आटे से लेकर एक छटाँक तक के जब जैसी इच्छा हो छोटे बड़े पराठे बेलकर पकालें।

पहले आटे की लोई बनाकर कोछियाकर गोल पतली रोटी-सी बेल लें और इस पर घी चुपड़कर दोहरी करलें, इस दोहरी तह पर भी घी चुपड़ कर फिर दोहरा दें अब यह△त्रिकोण के आकार में होगा, तब इसमें परथन लगाकर बेल लें अब भी यह त्रिकोण ही बिलेगा फिर तवे में घी लगाकर इसको डालदें और थोड़ा सिकने पर उलट दें और करछी से घी लगा-लगाकर उलट-पलट कर दोनों ओर पकालें यह खूब फूलते हैं। बिना मोयन वाले आटे के भी इसीतरह बनेंगे पर यह मोयन वाले जैसे मुलायम नहीं होते। प्रत्येक पराठे के पक जाने पर ठंढा होने से पहले इसे दोनों हाथों के बीच मसल देना या पराठे को चकले (होरसा) पर खड़ा करके दो तीन-बार दबा देना। ऐसा कर देने से पराठे ठंढे होने पर भी नरम ही रहते हैं और ताजे तो मुँह में जाते ही घुल जाते हैं।

योग नं० २ से १९७ तक पराठे मसालेदार

रोटी वर्ग में जो १९६ प्रकार की नमकीन मसालेदार रोटियाँ कही गई हैं उनको पराठे की तरह बेलकर पतले या हाथ से पोकर मोटे जैसा चाहें बना लें तो १९६ प्रकार के पराठे मसालेदार बन जायँगे। केवल आटे के या आटा बेसने के या अन्य आटे के अकेले या गेहूँ के आटे में मिलाकर जब जैसी इच्छा हो बनालें।

विधि आपके समक्ष है बराबर का मिश्रण अर्थात सब मिश्रण में आधा गेहूँ का आटा होना उत्तम है।

योग नं० १९८ से २०२ तक पराठे सौंफ त्रिकुटादि के ५ प्रकार

रोटी वर्ग के योग नं० २१० से २१४ तक के भी परावठे बनैंगे इस तरह यह सब २०२ प्रकार के परावठे वन गये।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (५) कचौरी वर्ग

जिनका मन कचौरियों के स्वाद में फँस गया है वह आजन्म नहीं भूल सकते और वह कचौरियों के होने पर पूरी पराठे आदि की तरफ़ निगाह भी नहीं उठाते क्योंकि कचौरियों का प्रभाव ही ऐसा है। आप भी बनाकर इनका अपूर्व स्वाद लेकर निश्चय कर लें।

१—कचौड़ी दुछाल की

सामान—(१) आटा गेहूँ बारीक छना आधा सेर (२) मैदा आधा सेर (३) पानी ५० तोला।

निर्माण—(यह आटा पूरियों के आटे से नरम गूँधा जाता है।) आटा मैदा एक में मिलाकर पानी से गूँध कर रख लें।

धोई बनाना

सामान—(१) उड़द की दाल का बारीक पिसा आटा ४० तोला। (२) पानी ६ छटाँक, (३) ज़ीरा सफ़ेद बारीक पिसा २ तोला, (४) इलायची के बीज बारीक पिसे १ तोला, (५) हींग २ माशा। (६) मिरच काली बारीक पिसी १ तोला।

निर्माण—हींग को थोड़े पानी में घोलकर उड़द के आटे में मिला दें और सब मसाले को भी आटे में मिलाकर पानी से गूँध लें और इस धोई से गोले आवश्यकतानुसार मैदा हाथ में लगा-लगाकर बनालें।

जितने गोले धोई के बनावें आटे की लोइयाँ भी उतनी ही बना लें और लोइयों में धोई भरकर (देखें नं० २ बेढ़ई वर्ग का योग नं० ५ बेढ़ई मसूर की मोठी) बेलकर कचौरियाँ बना लें।

यदि २४ भाग आटे के करें और २४ भाग धोई के तो इस सामान की २४ कचौरी (जिनका बीच १२ अंगुल का हो) न बहुत बड़ी न बहुत छोटी बनेंगी। इसी हिसाब से अधिक भाग करने से छोटी और कम भाग करने से बड़ी कचौरियाँ बनेंगी। सो यथा रुचि भाग करके और भरकर बेल-बेलकर घी में पका लें। जैसे नं० ३ पूरी वर्ग के योग नं० २ आटे की पूरियों में कहा है। आटा मैदा समान भाग मिले को दुछाल कहते हैं इस योग में उड़द के आटे से दूनो दुछाल है, बराबर को दुछाल की भी बना सकते हैं अगर सरल कचौरी की विधि से बनावें तो दुछाल और उड़द का आटा एकत्र करके मसाला मिलाकर फिर पानी से गूथना। देखें इसी वर्ग का योग नं० १६।

२—कचौरी मैदा की

सामान—(१) मैदा १ सेर, (२) पानी क़रीब आधा सेर।

निर्माण—मैदे को पानी डालकर गूँध लें और इसके लिये धोई उसी प्रकार मसाले आदि से तैयार कर लें जैसे नं० १ दुछाल की कचौरी में किया है परन्तु इस धोई के गूँधने में पानी ६ छटाँक के बदले ८ छटाँक लेना जिसमें गुँधी मैदा और धोई दोनों एक समान कड़ी गुँधी हों अब इनकी कचौरी भी उपरोक्त योग नं० १ में कही विधि से धोई भरकर मैदे की पूरी के समान (देखें नं० ३ पूरी वर्ग का योग नं० १ पूरी मैदा की) बारीक बेलें और मैदे की पूरी की तरह पका लें। पकाने को घी का प्रमाण, पूरी वर्ग योग नं० १ में देखें।

३—बेसन की कचौरी

समान—(१) बेसन ४० तोला, (२) पानी २० तोला, (३) नमक सेंधा १ तोला।

निर्माण—बेसन में नमक सेंधा बारीक पीसकर मिला लें फिर पानी से गूँधकर रख लें।

सामान धोई तथा निर्माण—उड़द की दाल (१० छटाँक) छिलकेवाली को जो सोते समय रात को भिगोई थी उसे धोकर छिलका निकलने पर पानी से निकालकर सिल पर पीस लेना यह एक सेर के लगभग हो तो उसमें जीरा सफ़ेद बारीक पिसा २ तोला, छोटी इलायची के बीज एक तोला, हींग २ माशा, मिरच काली १ तोला, सब बारीक पीसकर थोड़ा-थोड़ा फेंटकर अच्छी तरह मिला देना। अब जितनी आटा की लोई हों उतने ही भाग धोई के करके लोइयों में धोई भर-भर कर बेलकर कचौड़ी घी में पका लें यह इतना फूलती हैं कि देखते ही बनती हैं।

४—बनारसी कचौरी

सामान व निर्माण—आटा गेहूँ १ पाव, पानी १ पाव से गूँधने पर यह नरम गुँधेगा। उपरोक्त बेसन की कचौरी योग नं० ३ में कही मसालेदार धोई १ पाव में थोड़ा पानी मिलाकर आटे के समान पतला कर लें और हाथ में परथन लगाकर लोई में बराबर की धोई भरकर बेलकर (हलके हाथ से) कचौरी बना लें (बहुत पतली न बेलना) यह भी घी में फूलकर कुप्पा बन जाती है तथा कोई-कोई फूलकर फट जाती हैं कचौरियों को घी में डालने पर थोड़ा पकने पर शीघ्र ही उलट देने से फूलती हैं।

योग नं० ५ से ११ तक कचौरियाँ सात प्रकार

नं० २ बेढ़ई वर्ग में योग नं० १ से ७ तक जो बेढ़ई हैं उनको यदि घी में पका लें तो यह ७ प्रकार की कचौरी होंगी।

१२—कचौरी खोया (मावा) की

देखें नं० ६ पूप वर्ग का योग नं० ३ और उसी तरह बना लें। इस नं० ३ योग में कोषलियों की विधि के साथ अन्त में खोये की कचौरियाँ भी बतला दी हैं।

१३—खस्ता कचौरी

सामान व निर्माण—मैदा १ पाव में घी १ छटाँक मिलाकर नौ तोले पानी से गूँध लेना।

दाल उड़द नई कांड़ी बिना छिलके की १० तोला लेकर उसको तीन चार घंटे पानी में भिगोकर बारीक पीस लेना और उस पिट्ठी (धोई) में नमक सेंधा ६ माशे तथा ४ रत्ती हींग बारीक पीसकर आधा तोला पानी में घोलकर मिला देना फिर इस धोई को ४ तोला घी में मंदाग्नि पर छौंककर भूनना, भूनते-भूनते जब इसकी लेस कम हो जाय और रंग सफ़ेदी से कुछ शर्बती हो जाय और धोई घी छोड़ने लगे और बिखर जाय, तब उतार कर इसमें जीरा ६ माशे, हींग ४ रत्ती, लाल मिरच ६ माशे, छोटी इलायची के बीज १२ रत्ती जो सब बारीक पिसे हों इस भुनी धोई में अच्छी तरह मिला देना और इसके १६ भाग बराबर-बराबर के कर लेना।

तथा मैदा जो गूँध रक्खी है, उसके भी १६ भाग बराबर-बराबर के कर लेना और एक-एक भाग की लोई में एक-एक भाग पिट्ठी (धोई) भरकर बेलकर (जिनका बीच ५ अंगुल हो) घी १ पाव में मंदाग्नि पर पका लेना तैयार (घी आधा के

करीब बच रहता है) अगर छिलके वाली दाल भिगोकर धोई बनानी हो तब छिलके निकालकर और पीसकर यह २० तोले लेना।

१४—खस्ता कचौरी दूसरा प्रकार

सामान व निर्माण:—मैदा १ पाव में घी १ छटांक (जमा हो तो गला लेना) मिलाकर उसमें ६ माशे नमक सेंधा तथा ३ माशे लाल मिरच बारीक पीसकर और २ रत्ती हींग आधा तोले पानी में घोलकर मिला दें और ६ तोले पानी से कड़ा-कड़ा गूँध लें।

दाल उरद कांड़ी बिना छिलके की १० तोला लेकर उसको ३ या ४ घंटे पानी में भिगोकर बारीक पीस लेना। या तैयार पिसी धोई २० तोला (क्योंकि दाल का वजन भिगोने पर दूना हो जाता है) और उस धोई में नमक सेंधा ९ माशे तथा ४ रत्ती हींग ½ तोला पानी में घोलकर मिला देना फिर इस धोई को ४ तोले घी में मंदाग्नि पर छौंक कर भूनना, भूनते भूनते जब इसकी लेस कम होजाय और रंग सफेदी से कुछ शरबती हो जाय और धोई घी छोड़ने लगे और विखर जाय तब उतारकर इसमें जीरा ६ माशे, कालीमिरच ३ माशे, लाल मिरच ३ माशे, छोटी इलायची के बीज १२ रत्ती, हींग ४ रत्ती, धनिया ६ माशे, सौंफ़ ६ माशे, सब खूब बारीक पिसे तथा अदरख ६ माशे छोटी-छोटी काटकर इस भुनी हुई धोई में अच्छी तरह मिलादेना और इसकी १६ गोली बराबर-बराबर की कर लेना।

तथा मैदा जो गूँध रक्खी है, उसके भी १६ भाग बराबर-बराबर के कर लेना और एक भाग मैदे की लोई में एक भाग धोई भरकर बेलकर (जिनका बीच ४ या ५ अंगुल हो) घी १ पाव में मंदाग्नि पर बादामी रंग की पका लेना तैयार, देखें

आगे का योग नं० १८ का उपदेश नं० १ तथा २ यह खस्ता कचौरी एकबार खाने पर कभी न भूलेंगे।

१५—खस्ता कचौरी तीसरा प्रकार

सब जैसा योग नं० १४ में है करना केवल मैदा १ पाव के बदले गेहूँ का आटा १ पाव लेना।

१६—खस्ता कचौरी चौथा प्रकार

सब जैसा योग नं० १४ में है करना केवल मैदा १ पाव के बदले मैदा १० तोला और आटा १० तोला बारीक छना लेना अर्थात् दोनों समान भाग में मिलाकर १ पाव।

१७—खस्ता कचौरी ५वाँ प्रकार

सब जैसा योग नं० १४ में है करना पर उसमें धनियाँ सौंफ तथा अदरख न डालना।

१८—खस्ता कचौरी छठा प्रकार

सब जैसा योग नं० १४ में है करना पर उसमें धनियाँ सौंफ न डालना इसी तरह आटे मैदे और मसाले के भेद से और प्रकार बनेंगे जो कल्पना करके समय-समय पर इच्छानुसार बनालेना।

(१) धोई में आधा घी मिलालें फिर आधे घी को कड़ाही में गरम करके उसमें धोई डालकर (छौंक कर) भूनें तो भूनने में सरलता होती है।

(२) धोई में, भूनते समय घी मिल जाता है फिर भूनते-भूनते घी की चिकनाई धोई पर मालूम होने लगती है तथा धोई करछी से अलग करने पर शीघ्र अलग हो जाती है, बिखर जाती है। तथा थोड़ी धोई को चुटकी में दबाकर देखने पर घी

छूटने लगता है तब उतार बारीक पिसा मसाला मिलाकर धोई को खूब गूँधलें तब भाग करके कचौरी बनावें।

१९—सरल कचौरी

अर्थात्

कचौरियाँ बनाने की सरल विधि

सामान व निर्माण—उड़द की धोई पिसी एक सेर में वही मसाला मिलालें जो इस वर्ग के योग नं० ३ बेसन की कचौरी में है और आधा सेर आटा गेंहूँ को भी कड़ा धोई के समान पानी डालकर गूँधलें अब दोनों (धोई आटा) को एकत्र करके गूँधकर अच्छी तरह मिलालें और इसकी छोटी बड़ी जैसी इच्छा हो बेल-बेलकर कचौरी पकालें जो खूब फूलती हैं यह बनारसी जैसी ही होती हैं यह मार्ग ऐसा सरल है कि इसमें भाग करने धोई भरने आदि का कोई झंझट नहीं न कोई कमती-बढ़ती होने का डर न धोई कच्ची रहने का भय, रोटियों की तरह छोटी-बड़ी लोई इच्छानुसार लेकर बनालें और पकालें। पकाने के लिये पिछले योग पढ़ें अगर भाजी चटपटी न हो तो धोई में लाल मिरच १ तोला और मिला लेना और नमकीन की इच्छा हो तो प्रति सेर आटे में नमक सेंधा २ तोला के हिसाब से मिला सकते हैं। इसी तरह मैदा तथा दुछाल की सरल कचौरी बनालें तथा अन्य सब आटों की भी इसी सरल रीति से बन जायँगी।

२०—कचौरी आलू

नं० १५ शाक वर्ग के योग नं० १३६/१३७ के आलू हिंगहा लोन के चटपटे बने यदि एक सेर हों तो उतनाही (एक सेर) मैदा लेकर उसमें नमक सेंधा २ तोला बारीक पिसा मिलाकर पानी से

गूँधले और २½ तोला घी मोयन का भी अच्छी तरह गूँधकर मिलादें और आलू तथा मैदा के बराबर-बराबर भाग करके लोई में आलू भर-भरकर घी में पकालें। इनको इतना ही बढ़ाना कि जिसमें फटें नहीं। अगर चटपटी अधिक लगें तो आलू कम भरना या पहले से आलुवों में नमक-मिरच साधारण रीति की आलुवों के समान डालना।

२१—कचौरी आलू दूसरा प्रकार

सब जैसा योग नं० २० में है करना पर मैदे के बदले आटा गेहूँ लेना।

२२—कचौरी आलू तीसरा प्रकार

सब वैसा ही जैसा योग नं० २० में है पर इसमें आधा मैदा और आधा आटा लेना।

(१) आलू जो योगों में भरने के लिये बनाना उनको बहुत रूखी न करना तथा आटे में नमक मिलाना या न मिलाना आपकी रुचि पर है।

२३—कचौरी आलू चौथा प्रकार

नं० १५ शाक वर्ग के भुरता वर्ग में जो १२ प्रकार के आलू के भुरते के योग हैं, वह किसी योग का भुरता यदि १ सेर हो तो १ सेर मैदा लेकर गूँधकर मोयन मिलाकर दोनों के बराबर-बराबर भाग करके लोइयों में भुरता भरकर बेलकर पकालें। यह भी आटे और दुछाल (आटा मैदा समान) की बनेंगी तथा भुरता में स्वाद वृद्धि के लिये आवश्यक हरी धनियाँ और हरी मिरच (लाल के बदले) डाल सकते हैं। इसी तरह अन्य भुरतों की कचौरियाँ जो रुचें बनालें। यह कचौरियाँ स्वतन्त्र ही रुचिकर हैं किसी भाजी के सहाय की राह नहीं तकतीं।

२४—कचौरी मटर

नं० १५ शाक वर्ग के योग नं० १६४ के हरे मटर, नमक लाल मिरचवाले हींग पड़े बने, यदि एक सेर हों तो एक सेर मैदा लेकर उसमें नमक सेंधा २ तोला मिलाकर और मोयन का घी २½ तोला गूँधकर दोनों (मटर तथा मैदा) के बराबर-बराबर भाग करके लोइयों में मटर भर कर कचौरियाँ पकालें यह भी आटे तथा दुछाल की दो प्रकार से और बनेंगी। अगर मटर भरने में आपको क्लेश हो तो मटर को पीस लेना तो भरने में आसानी होगी और बेल भी सकेंगे। परन्तु साबुत मटर की स्वादिष्ट विशेष होती हैं।

२५—तिकोने अनेक प्रकार

उपरोक्त योग नं० २० से २४ तक की जितनी आलू तथा हरी मटर की कचौरी हैं। वही सामान लेना और तिकोने इस तरह बना लेना कि तिकोनों के आटे या मैदे में चौथाई घी मिलाकर फिर पानी से कड़ा गूँध लेना (रोटियों जैसा) और इसमें से २ तोले की एक पतली पूरी बेलना जिसका बीच ६ अँगुल हो उसको चकले पर रहते ही बीच से दो बराबर भाग में चाकू से काट देना और इन भागों पर आलू या मटर जो भी रखना हो वह एक-एक तोला दोनों भागों के एक तरफ रखकर किनारों पर अच्छी तरह साटन (देखें नं० ६ पूप वर्ग का योग नं० ३ कोषली खोया की) लगाकर टुकड़े के एक कोने को दूसरे कोने पर (माल को बीच में ढकते हुये) चिपका देंगे तो तिकोना आकार बन जायगा इसी से यह तिकोने कहाते हैं। अब किनारों को गोंठकर या वैसे ही साटन से दृढ़ चिपका कर घी में पकालें आलू तथा मटर के या मटर आलू गोभी

समान मिले वा आलू मटर समान के तिकोने सब तिकोनों से अच्छे होते हैं और फिर जिस-जिस भाजी के आपको रुचें वही उत्तम क्योंकि "जेहि पिय चाहे वही सुहागिन।"

२६—तिकोने मीठे अनेक प्रकार

उपरोक्त योग नं० २५ की विधि से आटा या मैदा तैयार करके बेलकर काटकर दो भागों में समान खोया (देखें नं० ६ पूपवर्ग का योग नं० ३ खोया की कचौरी) मीठी मसूर की दाल (देखें नं० २ बेढ़ई वर्ग योग नं० ५) या आलू आदि का हलुवा (देखें नं० २२ हलुवा वर्ग) या पंजीरी (देखें नं० २७ पंजीरी वर्ग) जो चाहे भरकर बनालें।

उपदेश-उपरोक्त योग नं० १६ के मिश्रण को यदि पानी से थोड़ा नरम करलें और उसको छोटी-छोटी कचौरियाँ बनाकर पकालें। यह बड़ी नरम और बनारसी से भी उत्तम होती है।

(२) इस योग नं० १६ की कचौरियाँ दिनों तक सूखने पर भी खराब नहीं होती क्योंकि साधारण कचौरियों की तरह बासी होने पर यह न लबलबाती हैं न तार छोड़ती हैं। और पेट भरे पर भी भाती है तथा जिसको खाने की रुचि न हो उनको इनका एक कवल खाते ही क्षुधा और रुचि उत्पन्न हो जाती है। यह सब विशेषता है।

(३) अन्य दालों की धोई की कचौरियाँ भी सरल कचौरी की विधि से बनालें।

(४) तिकोना बनाने और भरने की दूसरी विधि यह है कि पूरी के आधे भाग के किनारों पर साटन लगाकर उठालें और एक कोने को दूसरे कोने पर थोड़ा चढ़ाकर चिपकावें तो यह तुरही के आकार का खोल बनजायगा अब इस खोल में

चम्मच से मटर या अन्य जो हो भरकर मुख बन्द करके गोंठ दें इस प्रकार बनाने में पहला कोनों का जोड़ तिकोने के बीच में होगा।

२९—कचौरियाँ तथा तिकोने अनेक प्रकार

नं० १५ शाक वर्ग में जितने प्रकार के भुरते तथा बिना पानी की भाजियाँ कही गई हैं उनकी कचौरियाँ तथा तिकोने मैदा, आटा तथा बेसन आदि की जब जैसी इच्छा हो बनालें। दो-दो तीन-तीन भाजी तथा आटों के मिश्रण से प्रकार असंख्य होंगे।

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

नं० (६) पूप वर्ग

पूपों के लिये क्या कहना, यह तो मधुर रस है जिसका चींटियाँ भी आदर करती हैं। इनको योगों के अनुसार बनाइये और भोग लगाइये।

(१) मालपुवा जालदार

सामान—(१) आटा गेहूँ बारीक छलनी से छना २ पाव (२) खाँड़ ६ छटाँक (३) पानी ३ छटाँक (४) मोयन को घी २½ तोला (५) मेवा (पिस्ता चिरौंजी बारीक पिसी) १ छटाँक (६) घी पकाने को १ पाव

पूप (पुआ) या (पुवा) बनाने में आटे की पौनी खाँड़ और पानी खाँड़ का आधा और मोयन प्रत्येक सेर आटे पर पाँच तोला और पकाने को एक सेर आटा हो तो घी आधा सेर लेने का नियम है। पूपों में घी अधिक लगता है।

निर्माण—खाँड़ में गरम पानी डालकर मंद आँच पर घुलाकर (खाँड़ अगर दानेदार होती है तो आँच पर पानी में शीघ्र मिल जाती है) कपड़े से छान लेना और इस शर्बत से आटे को गूँध लेना और एक पात्र में बन्द करके कम-से-कम १२ घंटे को रखदेना (सरदी के दिनों में २४ घंटे तक रखना) फिर निकालकर पानी लगा-लगा कर खूब गूँध लेना (पानी लगभग ४ तोला के लगेगा) अब २½ तोला मोयन का घी तथा मेवा डालकर अच्छी तरह फिर गूँध कर रख लेना

और एक-एक छटाँक की लोई के पूप बेलकर (५ से ७ अँगुल तक बढ़ाना अधिक पतले न करना) और मन्द आँच पर (बहुत मन्द न हो) घी में उलट-पलट कर पकालेना तो यह पूप फटने पर भी दो बराबर के परत में फूलेंगे और इनके अंदर जाल पड़जायगा। जहाँ से पूप फटे वहाँ पर करछी से दाब लेने पर या पूप को घी में उलट देने से फूल जाता है। यह पूप जब पकाते-पकाते गहरे बादामी रंग पर हों तब घी से निकाल लेना जलने न पावें यह कई दिन तक खराब नहीं होते सरदी के दिनों में तो दो-दो हफ्ते तक भी ताज़े बने रहते हैं। दूध में मलकर या मलाई रबड़ी के साथ अथवा नमकीन भाजी बुकुनू आचार के साथ सब तरह खाये जाते हैं।

२—पूप दूसरा प्रकार सादे

सब सामान व निर्माण वही जैसा नं० १ में कहा है इसमें अन्तर यह है कि मेवा और मोयन का घी न डालना। यह भी खूब फूलते और जालदार होते हैं परन्तु पहले वालों से मुलायमत में कम होते हैं।

३—कोपली (कोसिली गुझिया) खोया की

सामान—(१) मैदा १ सेर (२) पानी २२ तोला (३) मोयन को घी १ पाव (४) मावा भुना १ पाव (५) आटा गेहूँ १ छटाँक बारीक छाना हुवा (६) घी आटा भूनने को १¼ तोला (७) मेवा पिस्ता चिरौंजी बारीक पिसे १¼ तोला (८) खाँड़ २½ पाव (९) पानी १¼ पाव खाँड़ की चाशनी बनाने को (१०) मैदा ३ तोला में सवाया पानी अर्थात् ३¾ तोला में घोलकर रख लेना इसको साटन कहते हैं (११) घी पकाने को १½ पाव।

निर्माण—सवा तोला घी में आटा गेहूँ बारीक छना १ छटाँक

को भूनना जब सुगन्ध निकले तब निकालकर रखलें। मावा भूनकर १ पाव लेना और उसमें आटा भुना मिला देना। खाँड़ २$\frac{1}{2}$ पाव में १$\frac{1}{4}$ पाव पानी डालकर मंद आँच पर घुलाकर कपड़े से छान लेना और चाशनी गाढ़ी करके (अर्थात् जब सफेद झाग उठने लगे जिसे कपासी चाशनी कहते हैं।) मावा आटे के मिश्रण में मिला देना और मेवा भी मिलाकर रखदेना जब शीतल होजाय और अगर कड़ा हो तो आवश्यक पानी छिड़क कर आटे की तरह गूंध कर रख देना जो एक सेर होगा। उसमें छोटी इलायची के बीज दो माशे बारीक पीसकर मिला देना।

अब मैदा १ सेर लेना और उसमें १ पाव घी डालकर मिलाना खूब मिल जाने पर पानी २२ तोले से गूँध लेना और पानी चुपड़कर और भिगोये कपड़े से ढककर रख लेना।

अब १ तोले मैदे की छोटी पूरी में १ तोला मावा आदि जो गूँध रक्खा है उसकी लम्बी बत्ती बनाकर (जो बीच में मोटी हो) पूरी के बीच में रखना और पूरी के किनारों पर चारों तरफ साटन लगाकर पूरी को मावे की लम्बी बत्ती को बीच में करके दोहरा देना और सिरों को गोंठ देना और मंद आँच पर घी में पका लेना यह आप को विधि बतलाई गई। अब अधिक और शीघ्र बनाने के लिये यह करना कि पूरी बड़ी-बड़ी बेलना और जितनी बड़ी छोटी कोषली आपको बनानी हो उसी प्रकार की छोटी-बड़ी पूरियाँ इस बड़ी पूरी से, छोटे या बड़े गिलास या कटोरी कटोरे को (इस बड़ी पूरी के चकले पर रहते) उलटा करके इस बड़ी पूरी पर दबाकर घुमावेंगे तो गोल-गोल पूरियाँ कट जायँगी उन्हीं में उनके समान बना मावा भर-भर के गोंठ-गोंठकर बना लेना और घी में पका लेना। यह कोषली बनी। जो मैदा बचे उसकी पूरी आदि बना लेना।

"खोया (मावा) की कचौरी"

अब मावे की कचौरी भी जानलें कि गिलास से कटी दो बराबर की पूरियाँ लें और जितना दोनों पूरियाँ वजन (तोल) में हों उतनी ही बने मावे की टिकिया करना जो एक पूरी के बीच में रखना किनारे पूरी के थोड़ा बचे रहें, उन किनारों पर साटन लगाकर दूसरी पूरी से ढककर (जिसके किनारों पर भी साटन लगा लेना) किनारे चुटकी से दबाकर हाथ पर उठाकर गोंठदेना और मंद आँच पर घी में पका लेना पकने पर निकाल कर शीतल होने तक थाली में बराबर पट रखना टेढ़ी न रखना नहीं तो गरम मावा बहकर कचौरी के एक तरफ अधिक हो जायगा।

आवश्यक उपदेश—

अगर कहीं से कोषली या कचौरी घी में पकते समय कभी फूटती दिखाई दे तो उसी जगह साटन लगा देने से फूटना बन्द हो जायगा। या पहले पहल कोषली की पूरी कुछ मोटी बनाना (सवा से डेढ़ तोले तक की)

गोंठना उसे कहते हैं कि चुटकी से किनारों को पकड़कर इस तरह मोड़ें कि जैसे काग़ज़ की पुड़िया को मोड़ते हैं परन्तु इनकी मोड़ लम्बी न हो छोटी-छोटी हो तो सुन्दर होंगी और पकाने में फटेंगी नहीं।

कोषली या कचौरी को केवल इतना पकाना कि कहीं-कहीं से हलकी बादामी रंग की चित्ती हो जायँ ठीक-ठीक पकने पर कोषलियों का रंग मैदे के समान सफ़ेद ही रहता है। आँच तेज़ न हो कि पड़ते ही रंग दे दे और न इतनी मंद हो कि कोषली घी में पड़ी भीगती रहे तथा साटन भी अच्छी तरह लगाना, न अधिक हो न इतना कम कि चिपके ही नहीं। पकने पर जब

निकालें तब कड़ाही के किनारे पर कोषलियों को रोककर घी निचुड़ जाने देना।

जिनको गोंठना न आवे वे कोषली गोंठने के यन्त्र से गोंठ लें परन्तु हाथ की गोंठी अधिक सुन्दर होती हैं।

बिलकुल शीतल होने पर या बासी, यह अधिक स्वादिष्ठ होती हैं और १ मास तक भी इनका कुछ नहीं बिगड़ता ताजी सी बनी रहती हैं॥

४—पूप साधारण

सामान—(१) मैदा १ पाव (२) आटा बारीक छना १ पाव=२ पाव (३) खाँड १ पाव (४) पानी ३ छटाँ कखाँड़ में मिलाकर शर्वत करके छानलें (५) घी मोयन को १$\frac{1}{4}$ तोला (६) घी पकाने को १ पाव (१ छटाँक बच रहता है) (७) पानी १ छटाँक जैसा निर्माण में है करना।

निर्माण—मैदा आटा मिला २ पाव को खाँड़ के शर्वत से गूँध लेना फिर पानी १ छटाँक से थोड़ा-थोड़ा लगाकर खूब गूधना कि जिसमें इसकी ऐंठ कम होकर नरम होजाय तब मोयन का घी मिलाकर गूधना और फिर पानी लगा-लगाकर गूँधना कि १ छटाँक पानी समाप्त होजाय।

अब १ पाव घी कड़ाही में गरम करें और आटे की पतली पूरियों की तरह पूपों को बेलकर घी में पकालें (करीब ६ या ७ तोले की एक लोई को ६ अँगुल गोल बेलने से जितनी पतली हो) इस हिसाब से छोटे बड़े जैसे चाहें बनालें आँच तेज रहे। इनको अधिक देर न पकाना। पतली पूरियों की तरह शीघ्र निकाल लेना।

५—गुलगुले (चुअउवा के जालदार)

सामान—(१) आटा १ पाव (२) खाँड़ १ पाव (३) पानी ३ छटाँक (४) घी ७½ माशे मोयन को (५) सोडा (Soda Bicarbonate) बाईकारबोनेट ३ माशे (६) घी पकाने को १ पाव सब लग जाता है। १ छटाँक पानी और लेना और जैसा निर्माण में कहा है करना।

निर्माण—आटे में सोडा मिला लेना फिर खाँड़ को ३ छटाँक पानी में घोल छानकर आटे में डाल-डालकर फेंटना जब सब शर्बत समाप्त हो जाय और आटा गुल्थी रहित फिटजाय तब इसमें मोयन का घी मिला देना और फेंटकर रख देना।

अब १ पाव घी कड़ाही में गरम होने पर फुलौरियों (पकौड़ों) की तरह इस फेंटे आटे से बड़े आँवले के बराबर, घी में चुवा देना और मंद आँच पर पका लेना (फेंटा आटा बहुत पतला नहीं होता बड़े चुअउवा के बनाने को घोई जैसी रहता है देखें नं० ३७ बड़ा वर्ग का योग नं० ४ अगर फेंटा आटा कुछ कड़ा हो तो किंचित पानी छिड़ककर ठीककर लेना तथा जब-जब गुलगुला घी में डाले तब-तब पानी से हाथ को तर करके आटा उठाना। यह गुलगुले, पोले, जालदार तथा गहरे लाल रंग पर पकते हैं और खाने में परम स्वादिष्ट और नरम होते हैं। रबड़ी, मलाई आदि से भोग लगावें या ऐसे ही चखिये या नमकीन भाजियों के साथ स्वाद लीजिये।

६—गुलगुले खमीरी जालदार

इनके बनाने में सोडा तथा मोयन का घी न डालकर (देखें उपरोक्त योग नं० ५) केवल आटे को खाँड़ के शर्बत से फेंटकर शाम को एक पात्र में बन्द करके रख देना और दूसरे दिन उसी

विधि से बना लेना जैसा उपरोक्त योग नं० ५ में सामान व निर्माण है।

७—पेराकें (कोषली) मेवे वाली

सामान व निर्माण—पहले मैदा १½ पाव तथा आटा बारीक छना १½ पाव एकत्र मिलाना फिर इसमें घी १½ छटाँक गलाकर भली भाँति मिलाकर पानी से कड़ा-कड़ा गूँध लेना और इसकी पपची बनाकर घी में पका लें जैसा नं० २६ शर्करा पाक वर्ग के योग नं० ७३ में बतलाया है। यह पपचिया पतली बनाना क्योंकि इनका चूरा किया जायगा, इसलिये कूटने पीसने में आसानी होगी।

अब इन पपचियों से आधा सेर लेकर बारीक पीसकर तोल लें। और आधा सेर से भुना मावा (खोया) चलनी से बारीक छना, इलायची बीज ४ माशे बारीक पिसे और पिसी दालचीनी १६ रत्ती सब एकत्र अच्छी तरह मिलाकर, पिस्ता कतरे एक छटाँक और एक छटाँक चिरौंजी भी मिलाकर रखलें।

बची पपचियों के रामलड्डू बना लेना देखें नं० १८ लड्डू वर्ग का योग नं० ११।

अब दो सेर खाँड़ को ३ पाव पानी में घोलकर छानकर चाशनी करें जब चाशनी मुलायम गोली बँधने लायक हो जाय तब उसमें उपरोक्त मावा जो मेवा आदि मिला रक्खा है, डालदें और अच्छी तरह मिलाकर थाली में भरदें और शीतल होने पर इकट्ठा करके रखलें यह कोषलियों के बीच गुल्ली के आकार हाथ से दबा-दबाकर बनाकर भरा जायगा।

अब साटन चिपकाने के लिये तैयार करलें देखें इसी वर्ग का योग नं० ३ कोषली खोया की।

अब आटा बारीक छना १$\frac{१}{३}$ सेर, मैदा १$\frac{१}{३}$ सेर लेना और एकत्र करके उसमें तीन पाव घी गलाकर मिलाना, मिलजाने पर १$\frac{३}{४}$ सेर पानी डालकर गूँध लेना और इस आटे की छोटी बड़ी जैसी इच्छा हो पेराकैं (कोषली) बना लेना और पका लेना जैसा इसी वर्ग के योग नं० ३ में कोषली बनाई और पकाई है परन्तु इनको मैदे की कोषली से कुछ अधिक पकाना जिसमें कि सब कोषली एकसाँ बादामी रंग पर आ जायँ, यह जनेऊ के उत्सव पर अधिक बनती हैं।

इन कोषलियों की पूरी उन मैदेवाली कोषलियों से कुछ मोटी बेलना और इन कोषलियों के मुख साटन से बन्द करके गोंठ लेने पर, कोषली के मुख के एक सिरे से दूसरे सिरे तक दोहरी पतली इसी मैदे की बत्तियाँ चिपका देना (साटन से) और तीन मैदे के चपटे बटन (चाँदी की दुअन्नी के बराबर) कोषली के दोनों सिरों पर तथा एक बीच में साटन से चिपका देना इसी सजावट से यह पेराकैं कहलाती हैं। घी पकाने को करीब एक सेर के लगेगा। यह कोषलियाँ १ मास तक ठीक रहती हैं।

८—पेराकैं (कोषली) सादी

सामान व निर्माण—आटा गेहूँ बारीक छना २० छटाँक, खाँड़ घोटी या पिसी हुई ३० छटाँक, घी ५ छटाँक और काली मिरच बारीक पिसी ३ माशे ६ रत्ती

आटे में, घी पिघलाकर, मिलाकर भूनना, जब बादामी रंग पर आजाय और सुगन्ध देने लगे तब उतार कर शीतल होने पर खाँड़ घुटी हुई और काली मिरच अच्छी तरह मिलाकर रख लेना।

अब आटा बारीक छना १½ सेर और मैदा १½ सेर लेकर एकत्र करके उसमें तीन पाव घी गलाकर मिलाना, मिलजाने पर १¼ सेर पानी डालकर गूँध लेना और इसकी छोटी-बड़ी पेराँकै इच्छानुसार बना लेना जैसा उपरोक्त योग में बताया है।

इन कोषलियों के भरने का सामान भुरभुरा है सो इसको इस प्रकार भरना कि पूरी जब चकले पर रक्खी हो तब इसके किनारों पर चारों ओर साटन लगाकर बीच में सामान चम्मच से काफी रखना कि जिसमें जहाँ तक हो सके कोषली बहुत ढीली न रहें और फिर पूड़ी को दोहर कर, गोंठकर, सजा देना अगर माल (कूर) कम भरेंगे तो पकने के समय माल गलकर अन्दर बहुत कम रह जायगा और ठीक-ठीक भरने पर, जब तक कोषली का ऊपरी भाग घी में जितनी देर में पक जाता है उतनी देर में भीतर का माल नहीं गलता अगर बहुत अधिक भरेंगे तो कोषली पकाने में फूटेगी। अगर कोषली घी में फूट जाय और माल घी में आजाय तो घी को छानकर साफ कर लेना तब फिर अन्य कोषलियाँ पकाना नहीं तो सब कोषलियाँ जो पकायेंगे उनपर जला हुवा माल चिपक-चिपक कर उनको दागी कर देगा और कोषलियाँ देखने में सुन्दर और साफ न होंगी और खाने में वह चिपका माल स्वाद खराब करैगा।

अगर सब माल की कोषली न बनावें या माल बचे तो बाकी का भरने का माल पंजीरी की तरह काम में लेना।

घी पकाने को एक सेर के लगभग लगेगा।

९—नानखताई

सामान—(१) मैदा तोला २० (२) खाँड़ पिसी या घोटी

तोला २०, (३) सोडावाईकार (खाने का सोडा देखें नं० २६ शर्करा पाक वर्ग का योग नं० ७४) ६ माशे (४) घी १२½ तोला।

निर्माण—मैदे में सोडा मिलाना फिर खाँड़ मिलाना फिर घी जमा हो तो गरम करके पिघला लेना) डालकर गोली बँधने तक गूँधना तब इसकी २४ गोली बना लेना और इन गोलियों को थोड़ा चपटी करके एक थाली में जिसके किनारे दो-तीन अँगुल ऊँचे हों, बिछा देना और इस थाली को एक अँगेठी पर या ईंटों के घेरे पर रख देना इसके नीचे इतनी नरम आँच रखना कि थाली थोड़ा गरम रहे, अधिक होगी तो नानखताई नीचे से जल जायँगी। अब ऊपर से दूसरी थाली रखना कि जिससे नीचे की थाली की किनारी उपर वाली के पेंदे से बिलकुल चिपक जाय और ऊपर वाली थाली कुछ बाहर निकली रहे अब ऊपर की थाली में जलते हुये साधारण अँगारे, दो-दो अँगुल की दूरी पर रखदें और आवश्यक हो तो कोइलों को पंखे से चैतन्य कर दिया करें। ऊपर की थाली जिसमें आग है एक-एक दो-दो तीन-तीन मिनट पर शीघ्र-शीघ्र कपड़े से उठाकर देखते रहें कि जिसमें नानखताई पर अधिक आँच होने से जल न जाय अधिक आग हो तो कम करदें इस तरह करते-करते और देखते भालते जब यह हलके बादामी रंग पर आजायँ तब पकगईं पकाते समय जो-जो नानखताई पकती जायँ उन्हें निकाल लेना यह पकते समय फूलती हैं और दरारें भी पड़जाती हैं। पकाते समय जो नानखताई नीचे से न पकी हो तो उनको उलट कर थोड़ा सेंकलेना (पका लेना)।

इनका योग इस प्रकार है कि मैदा का आधा और आधे का सवाई घी पड़ता है। अधिक घी डालने से इनका स्वाद ठीक नहीं होता तथा मुँह में फेनसा हो जाता है। इस प्रमाण में घी होने

से तथा पिसी खाँड़ होने से सर्वाङ्ग में मीठी होती हैं। यह बात दानेदार खाँड़ डालने पर नहीं प्राप्त होती।

नान खताईयों का जलरहित पाक है और खाँड़, घी, तथा मैदा शीघ्र जलनेवाले पदार्थ हैं सो यह अधिक आँच होने से शीघ्र जल जायँगे सो पकाने में सावधानी से काम लेना। नीचे की थाली के किनारे कम ऊँचे होंगे तो आँच ऊपर की थाली में बहुत कम रखना और अगर ऊँचे हों तो उसी हिसाब से अधिक रखना कि जिसमें नानखताई धीरे-धीरे गरम होकर फूलें और पकें, जलें नहीं।

१०—नानखताई आटा की

सब जैसा उपरोक्त योग नं० ६ में है करना। इसमें केवल मैदे के बदले आटा गेहूँ बारीक छना लेना। यह मैदे वालियों से नरम तथा स्वादादि में सब तरह बढ़कर हैं।

११—नानखताई बेसन की

इसमें मैदे की जगह बारीक पिसा बेसन लेना और घी १२½ तोला की जगह १० तोला लेना और बाकी सब सामान व निर्माण योग नं० ६ की तरह लेना और करना यह स्वाद के साथ बड़ी खस्ता होती हैं।

१२—नानखताई आटा बेसन और मैदा की

इसमें आटा बेसन मैदा समान भाग में मिला २० तोला लेना (प्रत्येक ७ तोला लेकर मिलाकर २० तोला ले लेना) और सब सामान व निर्माण उपरोक्त योग नं० ६ की तरह लेना और करना इनमें घी करीब १ तोला कम लगेगा।

उपदेश

(१) नानखताई आटा बेसन की तथा आटा मैदा की व मैदा बेसन की भी उपरोक्त आधार पर बनालें। यह ७ प्रकार नानखताई के सादे कहे गये। मेवे की ३ अगले उपदेश नं० ३ में देखें कुल १० योग हैं।

(२) नानखताइयों में सोडे की जगह शुद्ध सज्जी उसी मात्रा में डालें क्योंकि सोडा से सज्जी पड़ी नानखताई स्वाद में विशेष अच्छी होती हैं और फूलती भी अधिक हैं (सज्जी शोधन के लिये देखें नं० १२ पापड़ वर्ग का योग नं०१ के अन्त का उपदेश)

(३) पिस्ता ३ तोले २० तोले मैदा आदि की बनी नानखताईयों में डालकर बनाने से पिस्ते की नानखताई बनती है उसी तरह चिरौंजी डालने से चिरौंजी की और किशमिश डालने से किशमिश की बनेंगी। मिश्रित मेवा भी डाल सकते हैं। सुगन्ध के लिये योगों में इलायची छोटी के बीज पीसकर १२ रत्ती डालें। चिरौंजी किशमिश साबुत डालना, पिस्तों के चार-चार टुकड़े कर लेना।

(४) सोडा या सज्जी के बिना भी नानखताई बनेंगी परन्तु वह वैसी नरम नहीं होतीं और सोडा या सज्जी के मिश्रण से खस्तापन के साथ ही यह शीघ्र पचनेवाली होजाती हैं।

(५) शुद्ध सज्जी और मेवा से युक्त नानखताई सर्वोत्तम होती हैं।

श्रीगणेशायनमः

नं० (७) दाल वर्ग

रोटी आदि के पीछे दाल का नम्बर है अगर इसे साथ-साथ बनाने में देर हुई तो रोटी क्या रूखी खाईयेगा। चलिये दाल पकायें। कौनसी ? अरहर की, नहीं, उड़द की, नहीं, मूँग की, नहीं, मसूर की, नहीं नहीं, चने की पकाइये, वाह साहब ! आप लोगों की इच्छा तो एक दूसरे से विपरीत है। तब मैं क्या करूँ। और आप लोगों को मुझे प्रसन्न करना है तो लीजिये, एक योग याद आगया, चलिये दाल पंचक बनायेंगे जो पंचों को अच्छी लगे और पंचों की इच्छा पूरी हो।

१—दाल पंचक वर्ग

इस वर्ग में ६ प्रकार के योग हैं यथा—(१) दाल पँचक छिलके वाली हींग की, (२) दाल पंचक छिलके वाली प्याज की, (३) दाल पंचक छिलके वाली ठंढे गरम मसाले की, (४) दाल पंचक धुली या काँड़ी हींग की, (५) दाल पंचक धुली या काँड़ी प्याज की, (६) दाल पंचक धुली या काँड़ी ठंढे गरम मसाले की,

अब इस दाल पंचक का सामान व निर्माण इस प्रकार से करके पकालें—

१—दाल पंचक छिलकेवाली हींग की

सामान—(१) दाल अरहर, (२) दाल उड़द छिलके वाली, (३) दाल मूंग छिलके वाली, (४) दाल मसूर छिलके वाली, और (५) दाल चना प्रत्येक ८ तोला × ५=कुल ४० तोला

(२) नमक सेंधा (पिसा) ३ तोला (३) घी २½ तोला (१½ तोला साथ डालने को १ तोला छौंक को) (४) हलदी पिसी १ तोला (५) लालमिरच कड़ुवी बारीक पिसी या बदले में सब कालीमिरच या आधी काली और आधी लाल मिरच जब जैसी इच्छा हो डालें। १ माशा छौंक को, ५ माशा साथ में। कुल ६ माशे। (६) हींग बढ़िया १२ रत्ती (८ रत्ती साथ में और ४ रत्ती छौंक को) (७) जीरा, सफ़ेद बारीक पिसा (नया) ६ माशे (८) धनियाँ नई बारीक पिसी ६ माशे (६) अदरख (अभाव में १ माशा लालमिरच बढ़ालें) ६ माशे या सोंठ ३ माशे (१०) सौंफ, नई बारीक पिसी १ तोला (११) पानी ३ सेर।

निर्माण—चने की दाल को सब दालों में मिलाने से पहले थोड़ी देर पानी में भिगोकर सिल पर रखकर थोड़ा-थोड़ा कूट दें कि दाल चपटी सी हो जाय, फिर सब दालों को एक साथ मिलाकर दो-तीन पानी से धोकर पात्र में डालकर, तीन सेर पानी डालदें और १ तोला घी १ माशा लाल मिरच और ४ रत्ती हींग रखकर, बाकी की सब चीज़ों को दाल में डालकर आग पर पात्र को चढ़ा दें (पात्र का एक चौथाई भाग खाली रहे ऐसा लेना) और बन्द करके पकने दें (देखें नं० १० खिचड़ी वर्ग का उपदेश नं० ५ तथा ७) थोड़ी-थोड़ी देर पर चलाते रहें, जब दाल अच्छी प्रकार पक जाय तब बचे हुये एक तोला घी को तप्त करके उसमें हींग मिरच डालकर छौंक दें और पाँच मिनट और बन्द-बन्द पकने दें तैयार है। इस प्रकार बनाई दाल पाचक मल को निकालनेवाली और अफरा को दूर करनेवाली है और ऐसी रुचिकारक तथा स्वादिष्ट होती है कि अन्य कोई भाजी न होने पर भी इसी से पेट भर रोटी खा सकेंगे

या बिना मन भी इसके चखने पर, थोड़ा सा यह दाल आपको खिला ही देगी।

अगर घोटें नहीं तो पकने पर मसूर को छोड़कर अन्य सब दालें पहचान में आती हैं और जल भी उचित प्रमाण में रह-जाता है (और नहीं डालना पड़ता) जिससे दाल न पतली और न गाढ़ी कही जा सकती है अर्थात सब ठीक-ठीक है। योग बनाने से यह ले दालवर्ग के अन्त में जो उपदेश हैं एक बार पढ़लें।

४० तोले दाल छौंकने के लिये लहसुन के बदले (१) हींग (२) जीरा (३) लौंग या (४) मेथी किसी एक से किसी दाल को छौंकने की इच्छा हो तो पहले तीन की मात्रा १२ रत्ती लेना और नं० ४ मेथी २४ रत्ती लेना। खिचड़ी में मात्रा आधी लेना (मेथी को घी में काली जलाकर निकालकर फेंक देना क्योंकि इसका दाना खाते समय कड़वा लगकर स्वाद बिगाड़ता है सुगन्ध जो अच्छी है वह घी में आही जाती है।

२—दाल पंचक छिलके वाली प्याज की

सामान (१) दाल अरहर (२) दाल उड़द छिलकेवाली (३) दाल मूँग छिलकेवाली (४) दाल मसूर छिलकेवाली और (५) दाल चना प्रत्येक ८ तोला × ५=कुल ४० तोला। (२) प्याज छिला और छोटा-छोटा कटा ४० तोला (३) नमक सेंधा पिसा, ४$\frac{१}{४}$ तोला, (४) घी ३ तोला ९ माशे, (२ तोला ९ माशे साथ डालना, १ तोला छौंक को रखना) (५) हलदी पिसी १$\frac{१}{२}$ तोला (६) लाल मिरच कड़वी बारीक पिसी (या जैसे योग नं० १ में कहा है) १०$\frac{१}{२}$ माशे (७) हींग बढ़िया १८ रत्ती (१२ रत्ती साथ में और ६ रत्ती छौंक को) (८) जीरा

सफेद नया पिसा हुवा ९ माशे (९) धनिया नई, पिसी हुई ९ माशे (१०) अदरख ९ माशे या सोंठ ४½ माशे (११) सौंफ नई, पिसी हुई १½ तोला (१२) अमचूर (साबुत) ६ माशे (१३) लहसुन छिला (छौंक को) ९ माशे (१४) पानी ३ सेर।

निर्माण—सब अमचूर-व-लहसुन तथा १ माशा लाल मिरच और ६ रत्ती हींग तथा १ तोला घी रखकर बाकी सब चीज़ पानी में डालकर, दाल और प्याज भी भले प्रकार धोकर छोड़दें और पात्र को बन्दकर पकने दें जब दाल आधी पक चुके तब अमचूर की फांकें भले प्रकार धोकर छोड़दें और पक जाने पर घी तप्त करके उसमें लहसुन, हींग और लाल मिरच जो रख छोड़ा है डालकर छौंक दें। तैयार हो गई। निर्माण में जो कुछ और करने को पहले नं० १ योग में कहा है करना।

३—दाल पंचक छिलकेवाली ठंढे गरम मसाले की

सामान—(१) दाल, अरहर (२) दाल उरद छिलकेवाली (३) दाल मूँग छिलकेवाली (४) दाल मसूर छिलकेवाली और (५) दाल चना प्रत्येक ८ तोला × ५=कुल ४० तोला (२) नमक सेंधा पिसा ३ तोला, (३) घी २½ तोला (१½ तोला साथ में और १ तोला छौंक के लिये) (४) हलदी पिसी ६ माशे (५) लहसुन छौंक को १२ रत्ती (६) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (७) गरम मसाला १ तोला (८) पानी ३ सेर

मसाले के लिये देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३०।

निर्माण—नं० ४ हलदी ६ माशे और नं० ६ ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती को एकत्र करके पानी से बारीक पीसकर भाँग का सलुगदा तैयार करलें। यह लुगदा तथा सब नमक और घी १½ तोला पानी ३ सेर में डालकर घोल दें और दालों को अच्छे प्रकार धोकर इसमें छोड़कर और पात्र को ढक कर चूल्हे

पर रखदें और पकने दें। जब दाल पक जाय तब गरम मसाला बारीक पिसा (सूखा अथवा पानी से पिसा हुआ गीला) डालकर मिला देना और फिर पात्र को बन्द कर देना और ५ मिनट पकने पर घी को तप्त करके लहसुन डालकर (लाल होने पर) छौंक देना। तैयार होगई, परोसिये और भोग लगाइये

४—दाल पंचक धुली या कांडी हींग की

सामान—(१) दाल, अरहर (२) दाल उड़द धुली या काँड़ी दाल (अर्थात् बिना छिलके वाली) (३) दाल मूँग की धुली या काँड़ी (४) दाल मसूर मलका (५) और दाल चना प्रत्येक ८ तोला × ५=कुल ४० तोला।

निर्माण—इन ४० तोले बिना छिलके की दालों में सब सामान व निर्माण वैसे ही लेना और करना, जैसा योग नं० १ दाल पंचक में है। दाल नं० २ व ३ का निर्माण भी पढ़ लेना। तथा वर्गांत के उपदेशों को भी एक बार देखलें खास करके उपदेश नं० १३।

५—दाल पंचक धुली या कांड़ी प्याज़ की

सामान—(१) दाल सब जैसी योग नं० ४ दाल पंचक में है, ४० तोला (२) प्याज़ छिला छोटा-छोटा कटा, ४० तोला।

निर्माण—अन्य सब सामान व निर्माण वैसा ही लेना और करना जैसा योग नं० २ दाल पंचक में है। नं० १ नं० ३ तथा ४ का निर्माण पढ़ लेना।

६—दाल पंचक धुली या कांडी ठंढे गरम मसाले की

सामान—दालें सब जैसी योग नं० ४ दाल पंचक में हैं। कुल ४० तोला।

निर्माण—अन्य सब सामान व निर्माण वैसा ही लेना और

करना जैसा योग नं० ३ दाल पंचक में है। दाल पंचक नं० १,२ तथा ४ का निर्माण पढ़लेना।

२—दाल चौभुजी वर्ग योग नं० ७ से ३६ तक होंगे

इसमें यह निम्न लिखित पाँच वर्ग हैं सो प्रत्येक वर्ग में ६ योग होंगे (५×६=३०) तीन छिलके वाली दालों के, और तीन धुली दालों को बना करके, हींग, प्याज़ और ठंढे गरम मसाले से अलग-अलग युक्त करके पकालें। जैसे दाल पंचक वर्ग के ६ योगों में किया है। दाल चौभुजी के वर्ग नं० ४ में दाल उड़द नहीं आई है तो उसमें नमक २$\frac{१}{३}$ तोला लेना और इसी वर्ग के प्याज़ वाले योग में नमक ३ तोला ६ माशे लेना।

दाल चौभुजी के पांच वर्ग

(१)	(२)	(३)	(४)	(५)
दाल अरहर	दाल अरहर	दाल अरहर	दाल अरहर	दाल उड़द
,, उड़द	,, उड़द	,, उड़द	,, मसूर	,, मसूर
,, मसूर	,, मसूर	,, मूँग	,, मूँग	,, मूँग
,, मूँग	,, चना	,, चना	,, चना	,, चना

३—दाल त्रिपुटी वर्ग (योग नं० ३७ से ९६ तक होंगे)

इसमें यह नीचे लिखे १० वर्ग हैं, सो प्रत्येक वर्ग में ६ योग होंगे (१०×६=६०) तीन छिलकेवाली दालों के, और तीन धुली दालों के बना करके हींग, प्याज़ और ठंढे गरम मसाले से अलग-अलग युक्त करके पकालें जैसा दाल पंचक वर्ग के ६ योगों में किया है। दाल त्रिपुटी के वर्ग नं० ४, ५, ६ और ७ में उड़द नहीं है सो इनके योगों में नमक २$\frac{१}{३}$ तोला लेना और इन्हीं वर्गों के प्याज़ वाले योगों में नमक ४$\frac{१}{४}$ तोले की जगह नमक ३ तोले ६ माशे लेना।

दाल त्रिपुटी के दस वर्ग

(१)	(२)	(३)	(४)
दाल अरहर	दाल अरहर	दाल अरहर	दाल अरहर
„ उड़द	„ उड़द	„ उड़द	„ मसूर
„ मसूर	„ मूँग	„ चना	„ मूँग

(५)	(६)	(७)	(८)
दाल अरहर	दाल अरहर	दाल मसूर	दाल उड़द
„ मूँग	„ मसूर	„ मूँग	„ मूँग
„ चना	„ चना	„ चना	„ चना

(९)	(१०)
दाल उड़द	दाल उड़द
„ मसूर	„ मसूर
„ चना	„ मूँग

४—दाल के उटी वर्ग (योग नं० ९७ से १७१ तक होंगे)

इसमें यह नीचे लिखे २५ वर्ग हैं सो प्रत्येक वर्ग के तीन योग होंगे (२५×३=७५) सो ३ प्रकार से पकालें अर्थात् एक को हींग वाले से, दूसरे को प्याज वाले से और तीसरे को ठंढे गरम मसाले से जैसा दाल पंचक वर्ग में वर्णित है। वर्ग नं० ३,४,५, ६,७,१८,१९,२०,२१,२२,२३,२४, और २५ में उड़द नहीं है सो नमक ३ तोले की जगह केवल २½ तोला लेना और इन्हीं वर्गों के प्याज वाले योगों में नमक ४¼ तोले की जगह केवल ३ तोले ९ माशे लेना।

दाल केउटी के २५ वर्ग

(१)
दाल अरहर
,, उड़द छिलके वाली

(२)
दाल अरहर
,, उड़द धुली या काँड़ी

(३)
दाल अरहर
,, मूँगछि०वाली

(४)
दाल अरहर
दाल मूँग धुली या काँड़ी

(५)
दाल अरहर
,, मसूर छिलके सहित

(६)
दाल अरहर
,, मलका मसूर

(७)
दाल अरहर
,, चना

(८)
दाल उड़द छिलके वाली
,, मूँग ,, ,,

(९)
दाल उड़द धुली या काँड़ी
,, मूँग ,, ,,

(१०)
दाल उड़द धुली या काँड़ी
दाल मूँग छिलके वाली

(११)
दाल उड़द छिलके वाली
दाल मूँग धुली या काँड़ी

(१२)
दाल उड़द छिलके वाली
दाल मसूर छिलके वाली

(१३)
दाल उड़द धुली या काँड़ी
दाल मसूर मलका

(१४)
दाल उड़द धुली या काँड़ी
दाल मसूर छिलके वाली

(१५)
दाल उड़द छिलके सहित
दाल मसूर मलका

(१६)
दाल उड़द छिलके वाली
दाल चना

(१७)
दाल उड़द धुली या काँड़ी
दाल चना

(१८)
दाल मूँग छिलके सहित
दाल मसूर छिलके सहित

(१९)
दाल मूँग धुली, याकाँड़ी
दाल मसूर मलका

(२०)
दाल मूँग छिलके वाली
दाल मसूर मलका

(२१)
दाल मूँग धुली या काँड़ी
दाल मसूर छिलके सहित

(२२)
दाल मूँग छिलके वाली
दाल चना

(२३)
दाल मूँग धुली या काँड़ी
दाल चना

(२४)
दाल मसूर छिलके वाली
दान चना

(२५)
दाल मसूर मलका
दाल चना

५—दाल एकाकी वर्ग

(योग नं० १७२ से २४३ तक होंगे)

नं० १—दाल अरहर वर्ग

(१) दाल अरहर हींग की—

इस प्रकार में दाल अरहर ४० तोला में, अन्य सब सामान वही लेना जो नं० १ दाल पंचक में है, केवल नमक सेंधा २½ तोला होगा और सब निर्माण भी उसी प्रकार।

(२) दाल अरहर प्याज की—

इस प्रकार में दाल अरहर ४० तोला में अन्य सब सामान व निर्माण उसी तरह जैसा नं० २ दाल पंचक में वर्णित है, केवल नमक सेंधा ३ तोला ६ माशे लेना।

(३) दाल अरहर ठंढे गरम मसाले की—

इस प्रकार में दाल अरहर ४० तोला में अन्य सब सामान व निर्माण उसी तरह जैसा नं० ३ दाल पंचक में है केवल नमक सेंधा २½ तोला डालना।

४—दाल अरहर ठंढे मसाले की

सामान—(१) दाल अरहर ४० तोला, (२) नमक सेंधा पिसा २½ तोला (३) हलदी पिसी ६ माशे (४) लाल मिरच कड़ुवी बारीक पिसी ६ माशे (५) घी २½ तोला (६) लहसुन ६ माशे (७) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३०) (८) पानी ३ सेर

निर्माण—नं० (३) हलदी ६ माशे नं० ४ लाल मिरच ६ माशे और नं० ७ ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती को एकत्र करके पानी से खूब बारीक पीसकर लुगदा करलें। यह लुगदा और सब नमक और घी १½ तोला पानी ३ सेर में डालकर घोल दें और दाल को भी खूब अच्छी तरह कई पानी से धोकर इसमें छोड़दें और पात्र का मुख ढककर अग्नि पर रखदें और पकावें। घोटने लायक होने पर घोटकर (देखें दाल वर्ग के अन्त का उपदेश नं० ७) फिर पकने दें इच्छानुसार गाढ़ी या पतली रखने पर घी १ तोला जो बचा है, उसे तप्त करके उसमें लहसुन को लाल करके छौंक दें तैयार है। नींबू निचोड़कर या सिरका डालकर खाने से यह दाल दूना स्वाद देती है।

५—दाल अरहर अमचूर वाली

सामान—(१) दाल अरहर ४० तोला (२) नमक सेंधा पिसा २½ तोला (३) घी २½ तोला (४) हलदी १ तोला (५) लाल मिरच कड़ुवी बारीक पिसी ७ माशे (६) अमचूर ६ माशे (७) लहसुन ६ माशे (८) पानी ३ सेर।

निर्माण—पानी में दाल (पहले से भिगोई और फिर धोई हुई) डालकर, १ तोला घी, १ माशा लाल मिरच तथा सब अमचूर और सब लहसुन रखकर बाकी सब चीजें भी डालदें

और बन्द करके पकने दें। जब आधी पक जाय तब अमचूर धोकर छोड़ दें और दाल के ठीक-ठीक पक जाने पर घी को तप्त करके लहसुन को लाल पकाकर, लाल मिरच छोड़कर छौंक दें और ५ मिनट बाद भोग लगावें। इस योग से अमचूर व लहसुन निकाल दें और उसकी जगह इलायची १२ रत्ती और लौंग ४ रत्ती छौंक को लें तथा लाल मिरच के बदले काली मिरच लेकर मूंग की दाल बनावें तो मूंग के लिये यह एक प्रकार और होगा।

६—दाल अरहर मेथी वाली

सामान—(१) दाल अरहर ४० तोला (२) प्याज छिला छोटा-छोटा कटा ४० तोला (३) नमक सेंधा ३ तोला ९ माशे बारीक पिसा (४) हलदी बारीक पिसो १⅓ तोला (५) मेथी दाना १ तोला, (६) लाल मिरच कड़ुवी बारीक पिसी १०½ माशे (७) लहसुन छिला ९ माशे (८) अमचूर ६ माशे (९) घी ३ तोला ९ माशे (१०) पानी ३ सेर।

निर्माण—पानी में दाल और प्याज छोड़कर (जो सब अच्छी तरह धो लिया हो) और सब मेथी, १ माशा लालमिरच, सब लहसुन और सब अमचूर तथा २ तोला घी रखकर बाकी की सब चीजें दाल के साथ छोड़ दीजिये और पात्र को बन्दकर अग्नि पर पकने दीजिये जब दाल आधी पक जाय तब अमचूर छोड़ देना (धोकर) और दाल ठीक-ठीक पक जाने पर २ तोले घी को तप्तकर मेथी को उसमें खूब काली पका करके निकालकर फेंक दे फिर लहसुन डालकर लाल करके १ माशा लाल मिरच छोड़कर छौंक दें और पाँच मिनट बन्द रखने पर भोग लगावें आप ही कहें इसका स्वाद कैसा है? बिना प्याज के बनावें तो प्याज का नमक हलदी घी और लाल मिरच योग में कम कर

देना जैसा बिना प्याज के योग में है कर लेना यह १ प्रकार और बना।

(१) जितना प्याज हो उसमें नमक दाल का आधा के हिसाब से लेना, जैसे दाल ४० तोला में नमक २$\frac{१}{२}$ तोला है तो प्याज ४० तोला के लिये नमक १$\frac{१}{४}$ तोला अगर प्याज २० तोला होता तो नमक ७$\frac{१}{२}$ माशे लेते। अगर दाल अधिक लेना तो नमक मसाला आदि उसी दाल के हिसाब से बढ़ा लेना।

(२) अरहर की दाल जब-जब अकेली पकानी हो तब इसको इस प्रकार बिनना कि छिलका लगा दाना न रहे, तब तोल करके जेतनी लेना हो लेना और पानी में कुछ देर के लिये भिगो देना कि जिसमें जो किसो दाने में छिलका लगा हो तो वह भी फूलकर निकल जाय।

२—दाल उड़द छिलकेवाली वर्ग

इसमें ६ प्रकार उसी तरह करलें जैसे दाल अरहर के ६ प्रकार ऊपर कहे हैं अर्थात् (१) हींग की (२) प्याज की (३) ठंढे गरम मसाले की (४) ठंढे समाले की (५) अमचूरवाली (६) मेथीवाली, केवल दाल अरहर की जगह दाल उरद छिलकेवाली लेना और नमक जैसा इसो एकाकी वर्ग के योग नं० १२ के अन्त में बतलाया है देखलें।

३—दाल उड़द धुलो या काँड़ो वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वालो वर्ग में बतलाया है।

४—दाल मूँग छिलके वाली वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

५—दाल मूँग धुली या काँड़ी वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

६—दाल मसूर छिलकेवाली वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

७—दाल मलका मसूर वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

८—दाल चना वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

९—दाल खड़े उड़द वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

१०—दाल खड़े मूँग की वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

११—दाल खड़ी लोबिया वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

१२—दाल दली मलका मसूर वर्ग

इसमें ६ प्रकार जैसे नं० २ दाल उड़द छिलके वाली वर्ग में बतलाया है।

इन १२ दाल एकाकी वर्गों में जिनमें उड़द है, उनमें नमक ३ तोले और उड़द प्याज सहित प्रकार में नमक ४¼ तोले लेना और अन्य योगों में नमक २½ तोला और प्याज सहित योग में नमक ३ तोले ६ माशे लेना।

(१) यह २४३ प्रकार की दालें कही गईं, इनमें खटाई युक्त योग इस प्रकार हैं।

	खटाई के	बिना खटाई के
(१) दाल पंचक वर्ग में	२	४
(२) ,, चौभुजी ,,	१०	२०
(३) ,, त्रिपुटी ,,	२०	४०
(४) ,, केउटी ,,	२५	५०
(५) ,, एकाकी ,,	२४	४८
	कुल ८१	१६२

इस तरह ८१ खटाई युक्त योग हैं और बाकी १६२ सादे हैं अगर इन प्रत्येक में भी ६ माशे अमचूर बढ़ादें तो खटाई वाले १६२ और होंगे और इसी तरह ८१ खटाई वालों से अमचूर निकाल दें तो ८१ योग बिना खटाई के और होंगे सो अब इस तरह से २४३ खटाई के + २४३ बिना खटाई के कुल ४८६ योग दालों के आपके समक्ष हैं। नित्य एक प्रकार बनाइये तो पहले का नम्बर ४८६ दिन पीछे आयेगा और आप यह कहने से छूट जायँगे कि "रोज़-रोज़ वही दाल" एकाकी को छोड़कर यह सब योग समान भाग के हैं इनको यथारुचि कमती-बढ़ती मात्रा से युक्त करके भी बनालें परन्तु सब दाल मिलकर ४० तोला हों)।

(२) दालों के रूप भेद से स्वाद भेद तो होता ही है (जैसे काले उड़द हरे उड़द, दाल अरहर बड़े दाने की और छोटे दाने

की, दाल कानपुरी और हाथरस की, पहाड़ी तथा देशी इत्यादि) सो अगर इनका विस्तार करें तो प्रकार इतने बढ़ जायगे कि ग्रन्थ दालों से ही भर जायगा सो समय-समय पर यथारुचि जब जैसा मिले बना-बनाकर आनन्द होना।

(३) इन्ही योगों के आधार पर अन्य चीज़ों की दाल जैसे कुल थी, मटर आदि की भी कल्पना करके जिस योग से चाहें युक्त करके बनालें।

(४) दालों को अदहन (पकाने का पानी) खौलने पर भी डालते हैं। तथा दाल को पहले घी में बिना मसाला या मसाला सहित भून कर भी बनाते हैं, सो जैसा जी चाहे करें। मसाला व दाल जलने न पावेगी तो स्वाद सर्वथा ठीक ही होगा। मैंने तो इस वर्ग में जो दालों के बनाने की विधि बतलाई है वह इतनी सरल है कि अनजान भी पहिली ही बार, पकाने में समर्थ हो जायगा और अगर दाल थोड़ी कच्ची भी रहेगी तो भी स्वाद में ख़राबी न होगी।

(५) दाल पुरानी होगी तो पानी पाक करने को योग में कहीं मात्रा से अधिक लगेगा (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १७)।

(६) मूँग, उड़द तथा नये अन्न स्वाद में विशेष रुचि कारक और शीघ्र पकते हैं पर स्वास्थ्य के लिये तो एक वर्ष के पुराने हों तो अच्छा। परन्तु बड़ा आदि बनाने को तो नये ही लेना।

(७) जिनको पकने पर दाल के दाने दिखाई देना पसन्द न हो वह जब दाल आधी से कुछ अधिक पकजाय (दाल का दाना चुटकी से मसलने पर पिस जाय) तब पात्र को नीचे उतार लें और एक पात्र के मुख पर क़लई की हुई पीतल की छलनी रखकर उसमें यह सब दाल डाल दें कि पानी नीचे के पात्र में चला जाय और दाल छलनी में रह जाय। अब इस दाल को

दाल पकाने के पात्र में फिर डालकर चमचे से घोट दें कि सब दाने पिस जायँ और वही पानी जो छानने से निकला था डालकर फिर पकावें और जितनी गाढ़ी या पतली रखनी हो होने पर उतार कर छौंक दें तैयार हो गई (घोटी दाल बहुत गाढ़ी करने पर जम जाती है) दाल का सब पानी जल जाने पर जो घोटा जाता है और फिर दूसरा पानी डाल कर पाक करते हैं वह ठीक नहीं क्योंकि पानी जलाने में कभी-कभी दाल भी जल जाती है और दूसरा पानी पड़ने से दाल स्वाद में फीकी हो जाने से उतनी उत्तम नहीं होती जैसी ऊपरी विधि से।

(८) दालों को छौंकने के लिये खिचड़ी वर्ग का उपदेश नं० ६ जान लीजिये और समय-समय पर यथारुचि अदल-बदल करके योग बनाइये।

(६) घी पाक में उतना ही डाला गया है, जिससे दाल उबले नहीं और छौंक भी ठीक-ठीक लग जाय। घी दाल में ऊपर से डालकर खाया जाता है सो इच्छानुसार डाल लें। अधिक घी खाने से अग्नि मंद हो जाती है और मेद बढ़ता है।

(१०) नमक और कड़वाहट की मर्याद तो योगों से आपको मालूम हो गई अब आप जिस किसी अन्य मसाले से (जो दाल की मात्रा में अनुचित न हो) चाहें तो किसी एक दाल को या कई दालों को उस अपने मसाले से युक्त करके पकालें सब ठीक ही होगा।

(११) दाल बनाने से पहले खिचड़ी वर्ग के उपदेश नं० ४, ५, ६ और ७ देख लीजिये।

(१२) मखनिया दालों के लिये नं० ३३ चाट वर्ग देखें।

(१३) अगर उड़द या मूँग की दाल छिलके सहित भिगो-

कर और छिलका निकालकर पकाना हो तो यह **भीगी धोई दाल** योगों में कही मात्रा की दूनी लेना।

(१४) योगों के हेर-फेर से तथा मिश्रण से स्वाद और रूप में भेद होने से और अनेक प्रकार बन जायँगे। जैसे हींगवाली धोई दाल में प्याजवाली धोई दाल मिलाने से स्वाद भेद होने से एक प्रकार होगा और धोई दाल में छिलकेवाली दाल मिलाने से रूप भेद से एक प्रकार होगा इसी तरह एकाकी वर्ग की एक दाल का योग केउटी वर्ग में मिलाने से योग भेद से प्रकार बढ़ेंगे। इसी प्रकार से तथा कमती बढ़ती के मिश्रण से जितने चाहें योगों के प्रकार बढ़ाकर बनालें। वैसे तो एकाकी वर्ग के योग नं० ४ (दाल अरहर ठंढे मसाले की नं० ५) (दाल अरहर अमचूरवाली) तथा नं० ६ (दाल अरहर मेंथीवाली) अनुसार पिछले दाल पंचक; चौभुजी, त्रिपुटी तथा केउटी के १७१ योगों को पकाने से १७१ योग और बढ़ेंगे तो ४८६ की जगह अब तो ६६६ दालों के काम चलाऊ योग आपको मिल गये।

श्रीगणेशाय नमः

नं० ८—चावल वर्ग

बिना चावल रसोई नंगी कही जाती है, सब व्यञ्जन बने हों परन्तु चावल न हों तो मानो कुछ बना ही नहीं, सब पाक सूना सा प्रतीत होता है, चावल हुये तो सब सामान तथा रसोई भरी-भरी सब प्रकार से पूर्ण दिखाई देती है, तब जब यह बात है, तो लीजिये चावल पकाने का एक सरल मार्ग, वर्ग के पहले ही योग में जानलें।

१—चावल पकाने का सरल प्रकार

सामान—(१) चावल पुराने बांसमती १ सेर (२) घी १ छटाँक (३) पानी गरम २ सेर।

निर्माण—चावलों को तीन-चार बार पानी से अच्छी तरह धोकर और पात्र में घी गरम करके उसमें चावलों को डालकर मिलावें कि चावलों में घी लगजाय तब इनमें गरम पानी छोड़कर ढक दें और साधारण आँचपर पकने दें जब पकते-पकते (बीच-बीच में करछी से एक-दो बार चलाकर देखलें कि सब ओर से ठीक-ठीक पक रहे हैं और पानी तो ठीक है देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १७) सब पानी चावलों का सूख जायगा तब चावल पकजायँगे। भात तैयार हो गया, जो छूते ही बिखर जायगा और स्वाद में परमोत्तम होगा। मांड़ आदि निकालने का कोई झंझट नहीं दूसरे पुराने चावल भी इसी विधि से बनालें। इस प्रकार के चावलों को पकाने में ध्यान रखने योग्य बात यह है कि पकाने

में आँच बहुत तेज़ न हो साधारण रहे तथा चावलों में जब पकते-पकते थोड़ा पानी (करीब १ छटाँक के) शेष रहे तब पात्र को चूल्हे से उतारकर कुछ टूटे अँगारों पर ढक कर रख देना तो यह पानी जो चावलों में है तथा भाप बनकर जो ढकने में लगेगा वह भी टपक-टपक कर चावलों में जो कुछ कसर पकने में है, वह भी भले प्रकार पककर तैयार हो जायँगे। गरम पानी के अभाव में ताजा पानी छोडें।

२—चावल नमकीन बनाना

उपरोक्त योग नं० १ में पानी के साथ २½ तोला नमक सेंधा बारीक पीसकर छोड़दें और सब उसी तरह करके बनालें जैसा योग नं० १ में कहा है।

३—पीले चावल केसरी रंग के

उपरोक्त नं० १ योग में या नं० २ योग में यदि ६ माशे हलदी चन्दन की तरह बारीक पीसकर पानी में मिलादें तो नं० १ योग के सादे पीले होंगे और नं० २ के योग का नमकीन भात बनैगा और केसरी रंग का होगा। यह हलदी युक्त भात पुराने चावलों का प्रमेह रोगी को भी हित है।

४—मीठे चावल

सामान—(१) चावल पुराने ४० तोला (२) घी ५ तोला (३) पानी पकाने को १¼ सेर (४) खांड़ ४० तोला (५) पानी खाँड़ घोलने को २० तोला।

निर्माण—घी गरम करके उसमें चावल भले प्रकार धुले छौंक दें और करछी से घी चावल मिलाकर १¼ सेर पानी छोड़ दें और साधारण आँच पर पकने दें जब चावल बिलकुल पक जायँ तब उसमें खाँड़ का शर्बत जो छानकर तैयार करके रख

लिया है छोड़ दें जब सब पानी सूख जाय तब तैयार हो गये, उतारकर गरम राख पर रख लें। मेवा, पिस्ता, चिरौंजी (आध) ½ पाव डाल सकते हैं या इच्छानुसार डालें या न डालें और मीठे गाढ़े दूध, रबड़ी मलाई आदि के साथ भोग लगाइये या नमकीन भाजी के साथ खायँ। अकेले भी सब तरह रुचिकर हैं। जब चावलों का आधा पानी जल जाय तब मेवा छोड़ना। देखें अगला योग नं० ११

५—चावल पकाने की सर्व साधारण रीति

सामान—(१) चावल १ सेर (२) पानी ४ सेर (३) घी १ छटाँक।

निर्माण—चावलों को अच्छे प्रकार बिन-चुनकर कई बार पानी से धो लेना जब साफ़ जल निकले तब चौगुने गरम या ताज़े पानी में डालकर और ढककर पकाना जब चावल करीब-करीब पक जायँ तब पात्र को उतारकर पीतल की छलनी पात्र के मुख पर लगाकर या तश्तरी थोड़ा टेढ़ी (पानी निकलने लायक मार्ग रखकर) लगाकर कपड़े से पकड़कर थाली में पानी गिरा देना या बारीक साफ़ कपड़ा मुख पर बाँधकर पात्र को टेढ़ा करके सब पानी निकाल देना अगर चावलों में लस रहे तो दो सेर गरम पानी डालकर करछी से चावलों को इस पानी में हिलाकर यह पानी भी निकाल डालना और १ छटाँक घी डालकर मिला देना और बन्द करके थोड़ी आँच पर रख देना कि जो कुछ चॉवलों में पानी रह गया है वह सूख जाय और जो कुछ चावलों के पकने में कसर है वह भी पूरी हो जाय इस प्रकार बनाये चावल यदि एक वर्ष के पुराने हों तो वे भी छिटक जाते हैं।

पकाते समय एक चावल को निकालकर चुटकी से पीसकर

देखने पर मालूम होता है कि चावल पके या नहीं अगर चुटकी से पीसने पर चावल में कोई कण (दाना सा) न जान पड़े तो चावल बिलकुल पक गया है और अगर कई कण हैं तो अभी नहीं पका और एक है तब समझना कि अब पक जाने में थोड़ी कसर है।

अधिक चावल बड़ी-बड़ी कड़ाहियों में या अन्य बड़े पात्रों में पकाते हैं और चावलों के पकने पर बड़े छेदवाले झरनों से नये टोकरों में निकालते हैं टोकरे के नीचे बड़ा पात्र रहता है जिसमें चावलों के साथ आया पानी निकल जाता है और पात्र में बचा पानी (माँड़) निकालकर धोकर फिर दूसरा घान चावल का डालते हैं, एक-एक घान ५ सेर चावलों का डालने से पकाने में आसानी होती है। यह चावल एक साफ सफ़ेद चादर पर ढेर किये जाते हैं और यह चावल कुछ कच्चे निकाले जाते हैं (करीब दो कण रहते) और दूसरा घान पड़ने पर पहलेवाले ऊपरवालों की गरमी से पक जाते हैं। पाँच सेर चावलों के पानी में पकाते समय तीन माशे फिटकरी पीसकर छोड़ देने से चावलों की सफ़ेदी बढ़ जाती है। जब चावल छूने लायक ठंढे हो जाते हैं तब आवश्यक घी लगाकर दूसरी चादर से ढककर रख देते हैं या बड़े-बड़े पात्रों में पत्तल लगाकर भर लेते हैं और बन्द करके सुरक्षित रख देते हैं।

६—चावल ठंढे गरम मसाले के

सामान—(१) चावल पुराने (बाँसमती) १ सेर (२) नमक सेंधा २ ½ तोला (३) घी १० तोला (४) हींग ८ रत्ती (५) ठंढा मसाला २ तोला ८ र० (६) गरम मसाला १ तोला (मसाले के लिये देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३०) (७) पानी गरम या ताज़ा २ सेर

निर्माण—घी ६ तोला गरम करके उसमें पानी से बारीक पिसा मसाला तथा नमक जो एकत्र १ छटाँक पानी से घोल लिया हो छोड़कर पकावें, जब मसाला घी छोड़ने लगे तब चावल (भले प्रकार घुले) डालकर मिलादें और १ मिनट को बन्द करके २ सेर पानी डालदें जब अधपके हों तब गरम मसाला पानी से बारीक पिसा और १ छटाँक पानी में घोला हुआ छोड़कर मिलादें और १ तोला बचे हुये घी को गरम करके उसमें ८ रत्ती हींग पीसकर छोड़कर छौंक दें और मिलाकर बन्द करके मंद आँच पर पकाने को रखदें कि सब पानी सूखकर चावल ठीक-ठीक पक जायँ तब इन अपूर्व स्वादयुक्त चावलों का भोग लगावें (यथारुचि और घी डाललें) चाहे अकेले खाइये वा दाल या अन्य किसी भाजी के साथ, सब तरह से आपको प्रसन्न करेंगे। देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ६६

७—मीठे चावल दूसरा प्रकार

सामान—(१) चावल पुराने (देहरा का बाँसमती या अन्य बढ़िया) ४० तोला (२) घी पाँच तोला (३) पानी पकाने को २ ½ सेर (४) खाँड़ ६० तोला (५) पानी खाँड़ घोलने को ३० तोला

निर्माण—घी गरम करके उसमें चावल धुले हुए छौंक दें और करछी से घी चावल मिलाकर २ ½ सेर ताजा या गरम पानी छोड़ दें, जब चावल बिलकुल पक जायँ तब इनको चमचे से घोंट दें कि चावल टूट जायँ तब इनमें खाँड़ का शर्बत जो घोल छान करके रख लिया है, छोड़ दें और चूल्हे से निकाली गरम राख पर ढककर रख दें। पाँच मिनट बाद तैयार हैं। मीठे गाढ़े दूध या मलाई व रबड़ी या मीठे दही के साथ भोग लगाइये। मेवा डालने की इच्छा हो तो जैसा योग नं० ४

मीठे चावल में कहा है कर लें। इन चावलों का पाक योग नं० ४ के समान सूखा न होकर रबड़ी जैसा गीला गाढ़ा होता है। देखें अगला योग नं० ११।

८—चावल नमकीन ज़ीरा वाले

सामान—(१) चावल पुराने ४० तोला (२) नमक सेंधा १¼ तोला (३) घी ५ तोला (४) ज़ीरा सफ़ेद १ तोला (५) लाल मिरच ४ रत्ती (६) काली मिरच ३ माशे (७) पानी १ सेर।

निर्माण—घी तप्त करके उसमें धुले चावल जिनमें नमक पिसा ज़ीरा बिना पिसा तथा लाल व काली मिरच पिसी रख लिया हो डालकर छौंक दे और घी में मिला कर १ सेर पानी भरदें जब ठीक-ठीक पक जायँ और जल रहित बन जायँ तैयार हो गये।

९—चावल नमकीन सौंफ़ वाले

सब सामान व निर्माण उपरोक्त योग नं० ८ की तरह, केवल, सफ़ेद ज़ीरा की जगह सौंफ़ हरी (दाना) नई एक तोला लेना।

उपदेश—जिन चावलों से माँड़ निकालना हो, उनको अधिक (१ सेर में ८ सेर तक) पानी में डाल कर पकाने में कोई हर्ज नहीं।

१०—चावल मेवा वाले नमकीन

सामान—(१) चावल पुराने २० तोला (२) पिस्ता, (कतरे) चिरौंजी, छोहारे गुठली निकाले कटे या काजू किशमिश और मखाने (कतरे) प्रत्येक ४ तोला कुल २० तोला (३) नमक सेंधा १¼ तोला (४) काली मिरच १४ रत्ती (५) घी ५ तोला (६) हलदी १२ रत्ती (७) पानी १½ सेर।

निर्माण—घी गरम करके उसमें, चावल (धुले) और मेवा तथा नमक और हलदी डाल कर मिलावें और फिर उसमें १½ सेर पानी डाल कर पकावें जब चावल पक जायँ (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १७) तब काली मिरच बारीक पिसी मिलादें और एक तोला गरम घी में ८ रत्ती छोटी इलायची के बीज बारीक पिसे छोड़कर छौंक दें तैयार।

११—मीठे चावल मेवा वाले

सामान—(१) चावल पुराने २० तोला (२) पिस्ता (कतरे) चिरौंजी छोहारे गुठली निकाले कतरे या काट्ट किशमिश हरी, और मखाने (कतरे) प्रत्येक ४ तोला कुल २० तोला (३) खाँड़ ८० तोला (४) घी ५ तोला (५) पानी १¾ सेर (४० तोला खाँड़ घोलने को और १¼ सेर चावल और मेवा पकाने को।

निर्माण—घी गरम करके उसमें चावल (धुले) और मेवा डालकर मिलावें और फिर उसमें १¼ सेर पानी डालदें और साधारण आँच पर पकने दें जब चावल पक जायँ (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १७) तब खाँड़ का शर्बत जो बना धरा है, डालदें और सब जल सूखने पर अर्थात् गाढ़े दूध जैसा होने पर तैयार हो गये।

पिछले मीठे योगों (नं० ४ तथा ७) में खाँड़ कम है सो जिनको इस योग जैसा मीठा पसन्द हो वह उसमें खाँड़ बढ़ालें।

१२—रस रहित रसियाउरि

गन्ने या ईख के रस में चावल पकाने को रसियाउरि कहते

हैं सो जब जिनको रस का अभाव हो उनके लिये रसियाउरि बिना रस के बनाने की विधि कहता हूँ।

सामान—(१) गुड़ बढ़िया नं० १ एक सेर (२) पानी ३ सेर (३) चावल आधा सेर (४) घी २½ तोला।

निर्माण—गुड़ को पानी में घोलकर छानलें कि जो कुछ अन्य वस्तु गुड़ में मिली हो निकल जाय, फिर इस शरबत को कुछ देर (१० मिनट पात्र में ठहराने पर धीरज से दूसरे पात्र में निकाल लें कि जो मट्टी गुड़ की नीचे बैठ गई हो, वह शर्बत में न आवे अब इस शर्बत में भले प्रकार धुले चावल छोड़दें और साधारण आँच पर पकावें और बार-बार पाक को करछी से चलाते रहें, जब पकते-पकते चावल गल जायँ और पाक का पानी भी अलग न रहे तब उतार कर उसमें घी मिला देना। रसियाउरि तैयार हो गई जो रस की बनी हुई से कई गुना बढ़कर स्वादिष्ट होती है।

खिचड़ी की तरह ऊपर से और घी मिलाकर खाने से स्वाद बढ़ता है तथा मीठे दही, छाँछ, दूध तथा रबड़ी के साथ मिलाकर खाने से अलग-अलग अपूर्व स्वाद मिलता है। मेवा आदि मिलाना सुगन्धित करना सब आपकी रुचि पर है, जिस तरह चाहें पाक की सुन्दरता बढ़ालें। आँच तेज़ लग जाने आदि के कारण से यदि चावल न पकें तो चावल पकने तक आवश्यक गरम पानी देना देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १७

१३—रसियाउरि

सामान—(१) गन्ने का रस मीठा बिना पानी मिला ४ सेर (२) चावल आधा सेर (३) घी २½ तोला।

निर्माण—रस को कपड़े से छानकर उसमें चावलों को अच्छी तरह धोकर डालदें और पकावें जब चावल पक जायँ तब घी मिलादें तैयार अधिक घी आदि डालने और साथ मिलाकर खाने और पकाने के लिये पिछला योग नं० १२ देखें। पकाते समय जो रस का मैल पाक पर एकत्रित हो उसे निकाल डालना।

श्रीगणेशाय नमः

नं० ६—कढ़ी वर्ग

कढ़ी देश भेद से अनेक प्रकार की बनती हैं। विविध प्रकार की कढ़ियों के साथ, कढ़ियों से मिलते-जुलते अन्य प्रकार जैसे रसाजै, करायल, बड़ी, गलरा, कतरा, पन्योछा आदि के कुछ योग जो अच्छे-अच्छे हैं, आपकी नज़र हैं। बनाकर अपूर्व स्वाद लीजिये।

१—रसाल कढ़ी

सामान—(१) अम्बियों का हरा अमचूर २ पाव (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २½ तोला (३) हलदी बारीक पिसी ३ माशे (४) मेथी (दाना) ३ माशे (५) लाल मिरच बारीक पिसी ३ माशे (६) जीरा सफ़ेद १ तोला (७) गेहूँ का आटा १ छटाँक (८) खाँड़ १½ सेर (९) घी १½ छटाँक (१०) पानी १½ सेर।

निर्माण—खटमिट्ठे जाति के आमों की अम्बियाँ जो बिना जाली वाली हों (जाली पड़ गई हो तो उनके चाँछे (गूदे के कतरे) उतार लेना) लेकर धो साफ करके छिलका अच्छे प्रकार छील करके दो-दो फाँक करके बिजली निकाल डालना अगर अम्बियाँ बड़ी हो तो चार या आठ फाँके कर देना तब तोलकर दो पाव लेना। साफ कड़ाही में घी १½ छटाँक डालकर आग पर चढ़ावें जब घी तप्त होकर धुवाँ देने लगे तब उसमें मेथी डालदें और जलकर काली होने पर निकालकर फेंक दें फिर घी में जीरा

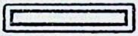
डाल दें फिर हल्दी डाल दें फिर मिरच डालें (एक-एक चीज़ के डालने पर करछी से चलाते जायें) फिर अम्बियों की फाँके डालकर उनपर नमक डालदें और सबको दो-तीन बार उलट कर ढकदें। (ढकने वाला पात्र चारों तरफ से कलई वाला हो) एक-आध मिनट बन्द रखने पर खोलकर अम्बियों को मसाले में करछी से चला-चलाकर भूनें, जब इनपर कहीं-कहीं से थोड़ी-थोड़ी लाल चित्ती दिखाई दें तब इनमें आटा डालकर करीब एक आध मिनट भूनते मिलाते रहें अब १ १/२ सेर पानी को धीरे-धीरे डालते जायें और मिलाते जायें जिसमें आटा सब घुल-मिल जाय, जब सब पानी डाल चुकें तब १ १/३ सेर खाँड़ घोटी या पिसी भी डालदें और अच्छे प्रकार मिलाकर तेज अग्नि पर पकने दें जब अम्बियाँ गल जायें (कोई पाँच मिनट में गल जाती हैं तब तक खाँड़ भी घुल मिल जाती है) तब उतार कर एक अच्छे प्रकार से कलई किये पात्र में जिसमें ढकना हो डालकर बन्द करके रखलें (मिट्टी के इनेमिल के या काँच के पात्र में भी रख सकते हैं, काठ का पात्र भी उत्तम है। सब पात्र ऐसे होने चाहिये जिनके बन्द करने का ढकना ठीक-ठीक बैठता हो) पाक होजाने पर शीघ्र ही कड़ाही से निकाल लेना कड़ाही में न रहने पावे अर्थात् पाक होने पर जब कड़ाही को चूल्हे पर से उतारें तभी कड़ाही से कढ़ी को पात्र में डालदें और खाली कड़ाही को ज़मीन पर रखकर जो मसाला उसमें लगा हो करछी से पोंछकर कढ़ी में डालदें। अगर खाँड़ घोटी या पिसी न हो तो आधे पानी में खाँड़ घोल छानकर रख लेना। जिसको भय लगे वे लोहे की कड़ाही में न बनाकर कलई की कड़ाही में या अन्य कलई के वर्तन में बनालें परन्तु लोहे की कड़ाही के बने में एक प्रकार की विशेष सोहनी महक (गन्ध) होती है यह पात्र भेद है पकने

पर कड़ाही से अगर कढ़ी न निकालेंगे तो स्वाद और रंग दोनों बिगड़ जायँगे यही भय है। कलई के पात्र में पकाने पर कोई भय नहीं है। खाँड़ के बदले गुड़ या राब भी डाल सकते हैं यह दूसरा और तीसरा प्रकार होगा। उसी प्रकार घी के बदले तेल सरसों या तिल के तेल या अन्य जो जिसको रुचिकर हो वह डालकर बनावें। मात्रा जो नियत है वही रहेगी पर स्वाद में वस्तु भेद से सब में अन्तर (फरक) होगा। एक बार उत्तम घी खांड़ की अवश्य बनाकर चाखें फिर जिसकी जैसी इच्छा हो बनावें। यह रसाल कढ़ी छोटी अम्बियों से लेकर गदरी अम्बियों के समय तक बना-बनाकर स्वाद ले सकते हैं। आम्र की फ़सल का तोहफा है। इसको दाल, भात, खिचड़ी, रोटी, पूरी, पराठा सबके साथ खा सकते हैं और ऐसे भी पी सकते हैं। यह दो दिन तक भी खराब नहीं होती। (कढ़ी के पात्र को चार अंगुल गहरे पानी में रखना चाहिए।)

२—रसाजैं

सामान—(१) मैदा १ छटाँक (२) बेसन २ पाव (३) हल्दी बारीक पिसी ८ रत्ती (४) नमक सेंधा बारीक पिसा ३ माशे (५) घी २ तोला (१ तोला कड़ाही चुपड़ने को और एक तोला चकला बेलन और पाक में लगाने को) (६) पानी १¼ सेर (७) घी १½ पाव।

निर्माण—मैदा, बेसन, हल्दी और नमक सबको एकत्र करके १¼ सेर पानी से थोड़ा-थोड़ा डालकर घोल लें और कड़ाही में १ तोला घी डालकर कड़ाही के अन्दर लगा दें और साधारण तेज आँच पर चढ़ा दें जब धुआँ निकलता मालूम पड़े तब उपरोक्त सवा सेर पानी का घोल कड़ाही में छोड़ दें और विना बिलम्ब इसको करछी से तुरन्त चलाना आरम्भ कर दें (एक

आदमी छोड़े दूसरा चलाने लगे) कि कड़ा होके पेंदे में न लगने पावे जब चलाते-चलाते गूँधा आटा जैसा गाढ़ा हो तब नीचे से खुरचना बन्द कर दें और देखें कि अब हाथ को तो नहीं लगता तब आग से नीचे उतार लें और इस पाक के दो बराबर के गोले करके दो चकलों पर छूने लायक गरम रहने पर गूँधकर थोप दें (चकला न हो तो थाली को उलटी कर उसके साफ़ पेंदे पर थोप दें) और बेलन से बराबर कर लें मोटी रोटी के समान मोटा रहे पतला न बेलना (एक गोले की रोटी १६ अंगुल बढ़ाना) यह काम हाथ में थोड़ा-थोड़ा घी चुपड़कर करें (जो घी १ तोला इसी काम को रख लिया है) और घी चकले पर लगाकर तब माल को फैलावें जब दोनों गोले बराबर-बराबर फैल जायँ और कुछ-कुछ गरम रहे तब चाकू में घी लगाकर इसकी तीन अंगुल चौड़ी, लम्बी-लम्बी पट्टियाँ कर लें अब एक पट्टी को लेकर इसके इस  प्रकार के टुकड़े काट लें या और जिस-जिस प्रकार के नमूने आपको भावें बना लें। अब १½ पाव घी में धुआँ उठने पर इनको डालकर साधारण मन्द आँच पर इनको पकालें, जब घान डाले तब घी में थोड़ी देर पड़ा सिंकने दें, तुरन्त न उलटना नहीं तो टूट जायेंगे जब कड़े हो जायें तब उलटना-पलटना और पकाते-पकाते जब यह गुलाबी लाल रंग पर आजायें तब पके, समझकर निकाल लेना। तोड़ने पर बिलकुल पोले और अन्दर जालदार होंगे और ठंढे होने पर खाने में खस्ता होंगी (रसाजैं) और अन्दर कच्चापन न होगा। जो अन्दर गोली रहें और ऊपर से लाल हो जायँ तो आँच तेज़ है पाक ठीक नहीं हुआ। इस प्रकार समझ कर सब पका लें। इनको मिरचहा लोन या हिंगहा लोन (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३३) तथा किसी चटनी या अचार के साथ

खायें। (अगर कोरी रसाजैं खाना हों तो बेसन में १ तोला नमक और तीन माशे लाल मिरच मिलाकर बनाना।)

अब इनके पकाने का प्रकार यह है कि (१) रसाजैं आधा सेर (२) गेंहूँ का आटा १ छटाँक (३) गरम मसाला १ तोला (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३०) (४) धनियाँ १ तोला (५) लालमिरच ८ रत्ती (६) हलदी ६ माशे (७) नमक २¼ तोला (८) घी २½ तोला (९) हींग २ रत्ती लेना।

निर्माण—हलदी को छोड़कर गरम मसाला, धनियाँ और लाल मिरच इन तीनों को पानी से महीन पीस कड़ा लुगदा बनालें और १ छटाँक आटे को आधा सेर पानी में घोललें। अब एक बड़े पात्र या कड़ाही को आग पर रखकर उसमें दो तोला घी डालदें गरम होने पर हलदी, हींग और नमक छोड़कर आधा सेर पानी से छौंक दें, अब आटे के घोल को पुनः चम्मच से अच्छे प्रकार हिलाकर इसमें छोड़ दें और एक सेर पानी और डाल दें और ढककर पकने दें, देखते रहें जब पकते-पकते हलदी पानी को लाल करदे तब इसमें गरम मसाले का लुगदा घोलकर मिलादें (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३०) मिलने पर इसका रंग बदलकर मटियाला हो जायगा तब आग से नीचे उतारकर पाँच मिनट बन्द रखने पर इसमें आधा सेर रसाजैं छोड़ दें और रस में डुबो-डुबोकर बन्द कर दें, अब शेष आधा तोला घी को चमचे में तप्त करके १ रत्ती और हींग डालकर रसाजों के पाक में छौंक देकर बन्द करके रख दें और आध घंटे पीछे खाने के काम में लें। यह रोटी व भात आदि के साथ खाई जाती हैं। घी ६ या ७ तोला बच रहता है।

३—निम्वाना चनों का

सामान—(१) चने की दाल ४० तोला (२) आलू छिले

कटे ४० तोला (३) नमक सेंधा पिसा ३ ३/४ तोला (४) घी १० १/२ तोला (५) ठंढा मसाला ३ तोला १ १/२ माशा (६) गरम-मसाला १ १/२ तोला (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३०) (७) हींग १२ रत्ती (८) पानी ३ सेर

निर्माण—चने की दाल को धोकर एक दो घंटे के लिये पानी में भिगो देना फिर पानी से अच्छी तरह धोकर एक तोला घी को गरम करके उसमें छौंक देना और एक सेर पानी (दाल नई होने पर पानी कम पड़ेगा) डालकर पकाना जब पक जाय (चुटकी से दबाने पर फूट जाय) तब इस चने की दाल को सिल पर पीस लेना और ६ तोला घी गरम करके उसमें ६ रत्ती हींग पीसकर डाल देना और पिसी दाल को छौंक देना और एक दो मिनट बन्द करके, कि जिसमें हींग की सुगन्ध दाल में प्रवेश कर जाय, फिर खोलकर मंद आँच पर इसको भूनना जब भूनते-भूनते दाल बादामी रंग पर आकर खाँड़ के समान दानेदार भुरभुरी हो जाय, तब निकालकर ३ सेर पानी (थोड़ा-थोड़ा डालकर) में घोलकर रख देना।

अब २ १/२ तोला घी पात्र में डालकर गरम करना उसमें नमक तथा ठंढे मसाले का, पिसा लुगदा पानी में एकत्र मिलाकर (जितने पानी में मसाला, नमक रबड़ी जैसा घुल जाय) घी में छोड़ देना और करछी से चला-चलाकर पकाना, जब मसाला घी छोड़ने लगे तब उसमें आलू डालकर भूनना जब मसाला आलुवों में लगा और सूखता दिखाई दे तब उसमें दाल जो पानी घोलकर रक्खी है छोड़ देना और सब को चमचे से मिलाकर पकने देना जब आलू पक जायँ तब इसमें गरम मसाला छोड़कर मिला देना और एक तोला घी गरम करके उसमें ६ रत्ती पिसी

हींग डाल कर छौंक देना तैयार है। कड़ाही में पाक किया हो तो निकाल कर दूसरे पात्र में रख लेना।

४—बड़ियाँ बनाना

सामान—(१) बड़ियाँ (देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ५) १० तोला (२) घी १ छटाँक (३) आलू छिले कटे २० तोला (४) नमक सेंधा पिसा १ तोला ४½ माशे (५) ठंढा मसाला ६ माशे ३ रत्ती देखें प्रा० उपदेश नं० ३० (६) गरम मसाला ४¾ माशे देखें प्रा० उपदेश नं० ३० (७) पानी १½ सेर (८) लहसुन १२ रत्ती (६) घी १ तोला (छौंक को)

निर्माण—घी में पहले मंदाग्नि पर बड़ियों को गहरी लाल भूनलें। फिर इसी घी में आलुवों को थोड़ा भून लें कि कुछ मुलायम होजायँ तब इनको भी निकालकर रखलें फिर इस बचे घी में पानी से पिसा ठंढा मसाला डालकर भूनें जब भुनजाय तब बड़ियाँ डालकर मिला दें और पानी तथा नमक छोड़कर पकावें जब बड़ियाँ कुछ गल जायँ तब आलू भी छोड़दें और बड़ियों तथा आलुवों के पकने पर गरम मसाला बारीक पिसा छोड़कर मिलादें और लहसुन को घी १ तोला में लाल करके छौंक दें तैयार होगई। बड़ियों को घी में भूनलेने पर जब शीतल होजायँ तब इनको फोड़कर छोटे-छोटे टुकड़े करलेना। बड़ियों में नमक उड़द की दाल के हिसाब से लिया है अर्थात् ६ (नौ) माशे और आलुवों में ७½ माशे जैसा कि योग नं० ८६ आलू रसेदार में है कुल १६½ माशे होगया। जिस दाल की बड़ियाँ हों उसी दाल के हिसाब से नमक लेना तथा पानी, पकाने को अगर बड़ियाँ नई हुई (नई दाल की) तो कम पडेगा। बड़ियाँ बहुत बड़ी हों तो घी में भूनने से पहले भी तोड़कर कुछ छोटी कर लेना।

५---अमचूर की मीठी कढ़ी

सामान—(१) खाँड़ १/२ सेर (२) पानी १/२ सेर (३) बेसन बारीक १ पाव (४) पानी १ पाव (५) नमक सेंधा ६ माशे बेसन में (६) १ माशा लाल मिरच बेसन में (७) हींग ६ रत्ती बेसन में (८) घी २ छटाँक (९) अमचूर १ तोला (फाँकी साबुत) (१०) जीरा ६ माशे (११) मेथी दाना ३ माशे (१२) हलदी ६ माशे (१३) मिरच लाल ३ माशे देखें प्रा० उ० नं० १९ (१४) हींग ६ रत्ती (१५) नमक १ १/२ तोला (१६) पानी १ १/४ सेर।

निर्माण—खाँड़ में पानी १/२ सेर डालकर घोलकर छानलें और पकावें जब १ छटाँक पानी जल जाय तब उतार कर गरम राख पर रखदें कि गरम बना रहे यह चाशनी बनी।

अब बेसन में नमक ६ माशे और हींग ६ रत्ती पीसकर मिलादें फिर बेसन में पानी डाल-डालकर फेंटें। जब फेंटते-फेंटते सब १ पाव पानी खतम हो जाय और बेसन हलका हो जाय (थोड़ा बेसन पानी में डालकर देखें अगर तैरे तो ठीक नहीं तो पानी पर तैरने तक फेंटना।)

अब कड़ाही में १ (एक) छटाँक घी डालें, गरम होने पर उसमें फेंटे हुये बेसन से जिसमें नमक तथा लाल मिरच बारीक पिसी मिलाली है। फुलौरियाँ (पकौड़े) इतनी बड़ी-बड़ी टपकावें कि आधी घी में रहें और आधी घी से ऊपर रहें (एक बार में १५ से २० तक टपका सकेंगे) यह इस तरह से फूलेंगी कि डमरू के आकर की बन जायँगी अर्थात् बीच पतला होकर दो भाग में दिखाई देंगी और इन पर छेद होजायँगे (पकने पर अन्दर जाल पड़ जाता है।) जब इस प्रकार होते देखें तभी इनको करछी से घी में उलट देना और उलट-पलट कर घी में पकाना

जब ललाई पर आजायँ तब निकालकर रखते जायँ (घी बहुत तप्त न होने पावे तथा इतना न पकाना कि जल जायँ) जब शीतल हो जायँ तब इनको मुट्ठी में हलके-हलके दबाकर गरम चाशनी में भिगोदें इसी तरह सब फुलौरियाँ बनाकर चाशनी में भिगोदें (पकाते समय जब घी कम हो तब १ छटाँक जो घी रख छोड़ा है, डालदें)।

फुलौरियों के पकाने में सदा इस बात का ध्यान रखना कि घी कड़ाही में इतना ही रहे कि फुलौरियाँ टपकाने पर उनका आधा भाग घी से ऊपर रहें तभी उपरोक्त प्रकार की बनैंगी अगर घी इतना होगा कि फुलौरी उसमें टपकाने पर डूब जायँगी तो यह फुलौरियाँ फूलैंगी तो, परन्तु इनमें न तो डमरू का आकार बनेगा न सिर पर छेद बनेंगे और पकने पर भीतर पोली और जालदार भी न होंगी, इस सब की जगह भीतर गीला बेसन होगा जो भिगोने पर चाशनी तथा कढ़ी का रस भी न पी सकेंगी। यह फुलौरी बनाने का रहस्य है जो किसी-किसी को आता है।

अब जिस बेसन से फुलौरियाँ बना रहे हैं वह जब करीब ८ तोला (पाँचवाँ हिस्सा चाहे फिंटने पर पहले से निकाल कर तोलकर रखलें) के रह जाय तब उसमें १ पाव पानी डालकर घोलकर रखलें (थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर घोलना जिसमें गुल्थी न रहे)

अब जो घी फुलौरियों के पकाने से बचा है (न बचे तो २॥ तोला घी लेना उसे गरम करके उसमें मेथी डालकर पकावें, काली होने पर निकाल कर फेंक दें अब इस घी में जीरा डालकर फिर मिरचा फिर हींग फिर हलदी तथा अमचूर (साबुत फाँक धोकर) डालकर १ पाव पानी डाल दें और करछी से चलाकर

ढ़कदें जब यह पकने लगे तब इसमें ८ तोला बेसन जो १ पाव पानी में घोलकर धरा है वह भी छोड़दें और नमक पिसा १½ तोला भी छोड़दें तथा ३ पाव पानी जो शेष है वह भी छोड़कर फुलौरियाँ जो चाशनी में भीग रही हैं, उस पात्र को टेढ़ा करके सब चाशनी एक पात्र में निकाल लें और यह चाशनी भी पकते बेसन मसाले के घोल में छोड़ दें और पकने दें जब पकते-पकते क़रीब १ पाव पानी जल जाय तब उतार लें और सब फुलौरियाँ इसमें डालदें और फिर आग पर रखकर एक उबाल देकर उतारलें तैयार है, इस कढ़ी की क्रिया कलई के पात्र में करना क्योंकि खटाई पड़ी है। पकाते समय (पाक से चखकर देखना) जब कढ़ी में उचित खटास प्रतीत होने लगे तब फाँकी निकाल डालना नहीं तो विशेष खट्टी हो जायगी।

६--आमले की मीठी कढ़ी

सब सामान व निर्माण—नं० ५ अमचूर की मीठी कढ़ी की तरह लेना और करना केवल अमचूर १ तोला के बदले आमले सूखे १ तोला गुठली निकाले लेना।

७--अमरस की मीठी कढ़ी

सब सामान व निर्माण नं० ५ अमचूर की मीठी कढ़ी की तरह लेना और करना केवल अमचूर १ तोला के बदले अमरस सूखा १ तोला लेना और छोटे-छोटे टुकड़े करके छोड़ देना।

८--इमली की मीठी कढ़ी

सब सामान व निर्माण नं० ५ अमचूर की मीठी कढ़ी की तरह लेना और करना, केवल अमचूर १ तोला के बदले पक्की या कच्ची इमली का गूदा एक तोला लेना। अगर पक्की इमली है तो गूदे को तिगुने पानी में घोलकर मलकर छान लेना कि

जिसमें इसके बारीक रेशे निकल जायँ और कच्ची इमली के गूदे को सिल पर बारीक पीस कर तिगुने पानी में घोल कर छान लेना।

बिना भिगोई अर्थात् कोरी फुलौरियाँ भी खाने में रुचिकर होती हैं, जब इच्छा हो बेसन को फेंटकर यथा विधि जैसे योग नं० ५ में कहा गया है करके बना लें। इनको मीठे सिरके आदि के साथ या दही तथा रायते में भिगोकर भी खाते हैं भात के साथ भी अच्छी लगती हैं। मीठे सिरके के लिये नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ७ तथा ८ देखिये।

९---पन्योछा

सामान—(१) दाल मूँग नई एक सेर (२) हींग ६ रत्ती (३) काली मिरच ६ माशे (४) इलायची छोटी या बड़ी के बीज २४ रत्ती (५) तेजपात ८ रत्ती (६) नमक सेंधा १½ तोला (७) पान (धोकर साफ़ कर लें) २ तोला (८) घी २ तोला (९) पानी ६ सेर उबालने को (१०) घी २ पाव पकाने को।

निर्माण—दाल मूँग छिलके वाली को शाम को पानी में धोकर भिगो देना प्रातः ख़ूब अच्छी तरह धोकर छिलका तथा जल रहित कर देना कि हरा पानी न निकले। धोते समय छिलकों को किसी बर्तन में निकालना पृथ्वी पर न गिराना। अब यह छिलके तथा जल रहित दाल लगभग दो सेर के होगी। इसमें ३ छटाँक छिलके, पानी निचोड़ कर, तौल कर मिला देना और सिल पर इसकी पिष्टी (धोई) पीस लेना।

अब धोई में बारीक पिसा मसाला क्रम से, हींग, काली मिर्च, इलायची, तेजपात, नमक, पान तथा घी मिला देना (अगर दाल पुरानी हो तो घी दूना डालना) अब ६ सेर पानी एक बड़े पात्र में रखकर गरम करना, जब खौलने लगे, तब इस धोई के चार

भाग करके, चार, मलमल के साफ़ धुले टुकड़ों में बाँध कर इस खौलते पानी में छोड़ देना, पहले से बाँध कर न रखना, नहीं तो धोई से पानी निकल कर स्वाद फीका हो जायगा तथा पोटली कस कर भी न बाँधना और बाँधते ही पानी में छोड़ देना।

जब ठीक-ठीक आँच पर पकते-पकते दो घंटे बीत जायँ तब चिमटे से पोटली के सिरे को पकड़ कर, नीचे करछी से सहारा देकर बड़ी परात में निकाल लेना, धोई इनकी फूल गई होगी और पोटलियों का ढीलापन बहुत कम अर्थात् नहीं जैसा होगया होगा, इनको बँधे-बँधे ही छूने लायक शीतल होने पर खोल देना, और धोई के गोलों को निकाल लेना और शीतल होने देना जब थोड़ा और शीतल हो जायँ, तब इन गोलों को तेज़ बड़ी चाकू से बीच से आधा काट देना (अब भी इनसे भाफ निकलती होगी) अब इस आधे भाग को लम्बाई में काटना कि लम्बे-लम्बे कतरे हो जायँ और इस लम्बे कतरे से चौकोर टुकड़े काट लेना (क़रीब दो-दो तोले के) इसी तरह सब गोलों के टुकड़े कर लेना। यह टुकड़े भी खाने में स्वादिष्ट होते हैं।

अब घी २ पाव कड़ाही में रखना और गरम होने पर ४ या ५ घान में इन टुकड़ों को पका लेना। पकने पर यह पहले से आकार में छोटे और ललाई पर आजायँगे सो निकाल कर सुरक्षित रख लेना और जब जितनी इच्छा हो नीचे लिखे प्रमाण से पका लेना, जो घी बचे वह इन्हीं के पकाने में ख़र्च करना।

अब यदि पन्योछा आधा सेर हों तो :—

(१) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (२) गरम मसाला १ तोला (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३० (३) घी १ छटाँक (४) नमक सेंधा १$\frac{1}{4}$ तोला (५) पानी ३ सेर (६) लौंग ४ रत्ती (७) घी ६ माशे छौंक को।

निर्माण—एक छटाँक घी में, नमक तथा ठंढा मसाला पानी से बारीक पीस कर रबड़ी जैसा करके पकावें, जब थोड़ा पक जाय तब उसमें पन्योछा डालकर भूनना जब मसाला इन पर लग जाय तब पानी तीन सेर डाल कर पकने देना। जब पन्योछा पक जाय (दबाने से नरम टूटें) देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १७ तब गरम मसाला पानी से या सूखा पीसकर मिलाकर लौंगों को गरम घी ६ माशे में फुलाकर छौंक देना तैयार। पन्योछा भात का भोग लगाइये या रोटी से खाइये।

१०—करायल उड़द चने का

सामान—(१) उड़द की दाल काँड़ी (छिलके रहित) १ पाव (२) चने की दाल (छिलके रहित) १ पाव (३) हलदी ६ माशे (४) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (५) गरम मसाला १ तोला (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ३० (६) नमक सेंधा पिसा ३ तोला (७) हींग १२ रत्ती (८) घी पकाने को १५ तोला (९) पानी जैसा-जैसा निर्माण में है लेना।

निर्माण—उड़द और चने की दाल को धोकर रात को सोते समय पानी में भिगो देना (पानी भिगोने में इतना हो कि ४ अंगुल ऊपर रहे। और ५ या ६ घंटे भिगोने से खूब फूलकर नरम हो जाती है तो पीसने में सरलता होती है) सुबह फिर पानी से धोकर निर्मल जल निकलने पर पानी से निकालकर सिल पर पीस लेना और इस धोई में १ तोला सेंधा नमक तथा हींग ८ रत्ती एकत्र पीसकर मिलाकर फेंटना जब धोई पानी में डालने पर तैरने लगे तब ठीक हो गई (इस धोई को एकत्र करने पर अगर हथेली से थपकावें तो पोली-पोली आवाज देती है यह ठीक होने की दूसरी पहचान है) इसमें से ३ छटाँक धोई अलग निकालकर आधासेर पानी में घोलकर रखलें। और बाकी की सब धोई को

आधी में १ १/२ छटाँक पानी मिलाकर फिर फेंट लें कि थोड़ा पतली हो जाय। अब घी १५ तोला कड़ाही में गरम करें और इसमें बड़े आमले के बराबर फुलौरियाँ इस घोई को डाल-डालकर मन्द आँच पर बादामी रंग की पकालें (तेज आँच पर पकावेंगे तो अन्दर कच्ची रह जाती हैं तथा गाढ़ी घोई की भी अच्छी नहीं पकतीं)।

अब आधी बची घोई में १ छटाँक पानी डालकर फेंटकर उसके बड़े बनाकर पकालें और पकने पर इनके लम्बे-लम्बे टुकड़े काट लें। अब बचे घी से ४ तोला कड़ाही में डालकर उसमें सब फुलौरियाँ और बड़ों के टुकड़े डालकर करछी से चला-चलाकर भूनना जब सुगन्ध निकलने लगे तब उतार लेना (जलने न पावें) अब कड़ाही में घी जो कुछ तोले या दो तोले बचा है रखकर गरम करना और उसमें नमक दो तोला तथा हलदी ६ माशे और ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती पानी से सिल पर खूब बारीक पिसा और आधा-सेर पानी में घोलकर इस घी में छोड़कर पकने देना जब पकने लगे तब ३ छटाँक घोई जो १/२ सेर पानी में घोलकर रक्खी है, उसमें आधा-सेर पानी और मिलाकर सबको हाथ से अच्छी तरह घोलकर छोड़ दें और इसके ऊपर एकसेर पानी और छोड़कर सब घोल को चमचे से अच्छी तरह मिलाकर पकने दें जब पकते-पकते कुछ गाढ़ा हो जाय, तब उसमें एक तोला गरम मसाला पानी से खूब बारीक पिसा और २ छटाँक पानी में घोला छोड़कर मिलादें और थोड़ा और पकने दें तब फुलौरी आदि को हाथों से दबा-दबाकर सब इस घोल (करायल) में छोड़ दें और थोड़ी देर (दो तीन मिनट) और पकाकर उतार लें। यह ऐसा पाक हो कि करायल गाढ़ा पतला रहे (अर्थात् पानी अलग मालूम न पड़े और ऐसा गाढ़ा भी न हो जाय कि फुलौरियाँ तैरें नहीं।

अब १ तोला घी लेकर गरम करें और उसमें ४ रत्ती हींग जो बची है डालकर छौंक दें तैयार हो गया।

११—अमचूर की चटपटी कढ़ी

सामान—(१) बेसन बारीक १ पाव (२) पानी १ पाव (३) नमक सेंधा पिसा ६ माशे बेसन में (४) १ माशा लालमिरच बेसन में (५) हींग ८ रत्ती बेसन में (६) घी २ छटाँक (७) अमचूर १$\frac{1}{4}$ तोला (८) जीरा ६ माशे (९) मेथी ६ माशे (१०) हलदी ६ माशे (११) मिरचलाल ३ माशे (१२) हींग ८ रत्ती (१३) नमक १$\frac{1}{2}$ तोला (१४) पानी २ सेर।

निर्माण—देखें योग नं० ५, फुलौरियों के फेंटे बेसन से दस तोला निकालकर एक पाव पानी डालकर घोलकर रख लें और बाकी की फुलौरियाँ योग नं० ५ में कहे प्रकार बनालें।

अब फुलौरियों के बचे घी में (न बचे तो २॥ तोला लेना) मेथी जलाकर निकाल डालें फिर इस तप्त घी में जीरा डालकर फिर मिरच फिर हींग फिर हलदी फिर अमचूर (साबुत फाँकियाँ धोकर) डालकर चलाकर (अमचूर की फाँकी फूलकर कुछ लाल हो जाती हैं) १ पाव पानी डालदें और करछी से चलाकर ढक दें जब पकने लगे तब इसमें १० तोला बेसन जो एक पाव पानी में घोल रक्खा है, वह भी छोड़दें और नमक सेंधा पिसा १$\frac{1}{2}$ तोला तथा १$\frac{1}{2}$ सेर पानी जो शेष है वह भी छोड़ दें और पकने दें जब पकते-पकते करीब १ पाव पानी जल जाय, तब उतार लें और इसमें सब फुलौरियाँ दबा-दबाकर डालदें और फिर आग पर रखकर एक उबाल देकर उतार लें तैयार हो गई भोग लगाइये जो चित्त को तुरन्त प्रसन्न करेगी। इसका पाक कलई के पात्र में करना या साफ कड़ाही में और पकने पर कड़ाही से तुरन्त

दूसरे कलई या फूल आदि के पात्र में निकाल लेना। (इस कढ़ी का पाक पतला नहीं होता)

१२—आमलों की चटपटी कढ़ी

सब सामान व निर्माण योग नं० ११ की तरह करना, केवल अमचूर के बदले आमले सूखे गुठली निकाले लेना।

१३—अमरस की चटपटी कढ़ी

सब सामान व निर्माण योग नं० ११ की तरह, केवल अमचूर के बदले खट्टा अमरस लेना।

१४—इमली की चटपटी कढ़ी

सब सामान व निर्माण योग नं० ११ की तरह, केवल अमचूर की जगह इमली पक्की या कच्ची लेना (इमली का रस निकालने की विधि देखें योग नं० ८ इसी वर्ग का)

१५—हरी अम्बियों की चटपटी कढ़ी

सब सामान व निर्माण योग नं० ११ की तरह, केवल सूखे अमचूर की जगह हरा अमचूर दूना लेना। (देखें चटनी वर्ग का उपदेश नं० २) इसी तरह अनार के रस से नींबू के रस से चटपटी कढ़ी बनालें (रस की मात्रा १ से ३ तोले तक)। जब रस की कढ़ी बनावें तब मसाले के साथ रस को न डालकर बेसन के घोल में मिलाकर छौंक दें। अमचूर के अभाव में कोकम आदि अन्य खट्टी चीजों की कढ़ी भी बनालें।

१६—कढ़ी बिना फुलौरियों की।

अगर बिना फुलौरियों के कढ़ी बनाना हो तो १ छटाँक बेसन में, १ छटाँक पानी और १½ माशा नमक सेंधा पिसा तथा २ रत्ती हींग पिसी मिलाकर फेंटना जब बेसन हलका होजाय तब

उसको १ पाव पानी में घोलकर रख लेना और एक छटाँक घी में, योग नं० ५ मीठी कढ़ी या योग नं० ११ की चटपटी कढ़ी में जितना-जितना मसाला व निर्माण आदि कढ़ी का है लेना और करना और जब जैसी और जिस वस्तु (इमली, अमरस, आमलादि) की जी चाहे मीठी या खट्टी चटपटी बना लेना।

१९—सिंधु देशीय कढ़ी

सामान व निर्माण—(१) दाल अरहर ४० तोला (२) पानी ३ सेर (३) नमक सेंधा २½ तोला (४) हलदी ६ माशे (५) घी १½ तोला सबको एकत्र करके पकावें जब दाल के दाने फैल-जायँ और चुटकी में मसलने पर सरलता से पिस जायँ तब उतार कर पीतल की छलनी से सब पानी निकाल लें और (१) घी २½ तोला (२) जीरा १ तोला (३) मेथी १½ तोला (४) हींग १२ रत्ती (५) लालमिरच ३ माशे (६) राई ६ माशे डालें या न डालें जैसी रुचि हो, लेकर पहले घी तप्त करके मेथी जलाकर निकाल डालें फिर जीरा फिर हींग फिर लालमिरच छोड़कर, दाल का पानी छौंक दें दाल का पानी करीब १¾ सेर के होता है यदि कम हो तो पूरा करलें गरम जल डालकर फिर दस तोला बेसन में ६ माशे हलदी डालकर दो सेर पानी थोड़ा-थोड़ा डालकर घोलकर इसमें छोड़दें और नमक सेंधा पिसा ४ तोला तथा अमचूर (फाँकें) या कोकम धोकर १ तोला भी डालदें और छिले कटे आलू १ पाव तथा छिला कटा मीठा सूरन मूली, ग्वार फली, सहिंजन की फली, भिण्डी तथा बैंगन प्रत्येक १० तोला (सब मिलकर १ सेर) भी डाल दें (इनमें पहले देर में पकने वाली जैसे आलू आदि डालना फिर थोड़ा पकजाने पर शीघ्र पकने वाली जैसे भिण्डी आदि डालना और २½ तोला हरे मिरचा काटकर छोड़दें और पकावें, जब सब भाजियाँ पक जायँ तब

इसमें खाँड़ १½ पाव (३० तोले) मीठी नीम की पत्ती डंठल समेत १ तोला और धनियाँ हरी ३ तोला डालकर दो मिनट और पकाकर उतारलें तैयार हो गई। (भाजियाँ यदि सब न हों तो जो मिल सकें वह १ सेर डालें)।

अब जो दाल बिना पानी के बच रही है, उसको १ तोला तप्त घी में लहसुन १ तोला (या हींग १२ रत्ती देखें नं० ७ दाल वर्ग का योग नं० १ के अन्त का उपदेश)। लाल करके उसमें ३ माशे लाल मिरच छोड़कर छौंक दें यह भी तैयार हो गई यह भात पर रखकर परोसी जाती है और कढ़ी का रस मिलाकर खाते हैं तथा कढ़ी को पीते भी हैं जो भाजियाँ इसमें उबलकर पकी हैं वह रोटी भात के साथ खाकर रस पीते जाते हैं। जो पाक यहाँ लिखा गया वह मर्यादिक है वैसे तो सिन्धी कढ़ी बहुत पतली और मिरचों की कडुवाहट से पूर्ण होती है कि खाते पीते समय सी, सी शब्द निकलता रहता है। यह भी १ प्रकार का खाना है जो मैंने मसाला आदि का मान स्थापित करके आपके मनोरंजन को लिख दिया है तो कुछ ठीक-ठीक और खाने लायक बन गया है परन्तु जो लोग दाल को पृथक भली भाँति पकाकर उसका स्वाद ठीक-ठीक जानते हैं तथा प्रत्येक भाजी का विविध-विधि निर्माण पृथक-पृथक और उनके पृथक-पृथक स्वाद से परिचित हैं उनको यह गड़बड्ड क्या अच्छा लगेगा मेरी राय में तो इस तरह का पकाना सब वस्तुवों को पृथक-पृथक पकाने और उनके पृथक-पृथक मसाले के न जानने के कारण तथा किफ़ायत के कारण किया जाता है ; असल में क्या यह कोई खाना है।

१८—तक्र की कढ़ी

सामान—(१) बेसन बारीक पिसा २ पाव (२) पानी बेसन फेंटने को २ पाव (३) नमक सेंधा बेसन में डालने को

१ तोला (४) हींग बेसन में डालने को १२ रत्ती (५) लाल-मिरच बेसन में डालने को २ माशे (६) ज़ीरा १ तोला (७) मेथी ६ माशे (८) हलदी १ तोला (९) मिरच लाल ६ माशे (१०) हींग १२ रत्ती (११) नमक सेंधा ३ तोला (१२) दही १½ सेर में पानी १⅓ सेर मिलाकर मथ कर तक्र करलें (१३) पानी १ सेर (१४) घी ४ छटाँक।

निर्माण—जैसा योग नं० ५ में बतलाया है, फुलौरियाँ बनालें और बचे घी में (न बचे तो २।। तोला घी ले लें) मेथी जलाकर निकालकर हींग हलदी, ज़ीरा नमक तथा लाल मिरच डालकर तक्र जिसमें १६ तोले फेंटा बेसन (देखें योग नं० ५) ½ सेर पानी में घोलकर मिला दिया है छौंक दें और ⅓ सेर पानी से पात्रों में लगा बेसनादि छुटाकर वह भी डालदें और पकने दें जब थोड़ी गाढ़ी हो जाय और बेसन पककर फूल जाय तब फुलौरियों को थोड़ा-थोड़ा दबाकर कढ़ी में डाल दें और थोड़ा और पकने देवे पर (२-३ मिनट) उतार लें, तैयार, भोग लगाइये।

कढ़ी में फुलौरियों के भीगने पर ऐसो गाढ़ी न हो जाय कि फुलौरियों में लिपटी रहे। सो अगर कढ़ी पकाने में और पानी की आवश्यकता पड़े तो डाल लेना और नमक भी यदि फीका जान पड़े तो मिला लेना यह बात दही के पतले गाढ़े तथा खट्टे मीठे होने के कारण करनी पड़ती है। जिसको ज़ीरा तक्र की कढ़ी में नापसन्द हो तो न डालें।

१९—श्रीमान् "गलरा" जी

सामान व निर्माण:—बेसन बारीक १ पाव लेकर ४० तोले पानी से थोड़ा-थोड़ा डाल कर घोल लें और इसमें १ तोला सेंधा नमक बारीक पिसा हुआ डाल कर मिलादें और कड़ाही

में ५ तोला घी साधारण अग्नि पर गरम करके उसमें १½ माशा हींग बारीक पीस कर डाल दें और घी में मिला कर बेसन का घोल जो २ पाव पानी में बनाया है डाल दें और तुरन्त करछी से चलाने लगें कि कड़ाही में चिपके भी नहीं और गुल्थी भी न बनने पावे (एक घोल डाले और दूसरा करछी से तुरन्त चलाने लगे) पानी सूखने पर इसको:खोया (मावा) की तरह करछी से कड़ाही में फैला-फैला कर भूने जब मंदाग्नि पर भूनते-भूनते इसकी अधिक लस निकल जाय और भुरभुरा हो जाय तब कड़ाही से थाली में निकाल लें (यह खाने में स्वादिष्ट है चख देखें) और इसमें अमचूर ३ तोला (पानी में भिगोकर बारीक पीस लेना) धनियाँ १ तोला, लालमिरच ६ माशे कालीमिरच ३ माशे, बड़ी इलायची के बीज १½ माशे और नमक-सेंधा ६ माशे सब खूब बारीक पीसकर इसमें खूब मिलादें और आटे की तरह गूँधे और ठीक-ठीक एक रंग पर गुँध जाने पर इसकी गोल-गोल ४० चालीस गोलियाँ बनाकर रखलें (यह भी खाने में स्वादिष्ट हैं खा देखिये)

अब १ पाव बेसन लेकर उसमें ६ माशे नमक और ८ रत्ती हींग तथा ३ माशे लालमिरच बारीक पीसकर मिला दें और ३२ तोले पानी से घोलकर पतला करलें (फेंटना नहीं) अब एक पाव घी, एक साफ पानी से धुली कड़ाही में डालकर मंदाग्नि पर गरम करें और उसमें उपरोक्त ४० गोलियों से एक-एक गोली लेकर इस बेसन के घोल में डुबोकर और भले प्रकार लपेटकर घी में फुलौरियों की तरह डालते जायँ और इस तरह आठ या दस डालने पर पकालें जो फुलौरियों की तरह फूलकर बादामी रंगत पर आ जायँगे तब निकालकर रख लेना और इसी तरह सब पकालेना (यह खाने में स्वादिष्ट है परीक्षा करलें) अगर

गोलियाँ समाप्त होने पर थोड़ा घोल बचे तो उसकी दो-चार फुलौरियाँ बनाकर पका लेना।

अब एक छटाँक बेसन लेकर उसमें २ सेर पानी (पहले १/२ सेर पानी में घोलकर फिर छौंकने पर १ १/२ सेर डाल देना) थोड़ा-थोड़ा डालकर घोलें और नमक सेंधा २ १/४ तोला बारीक पिसा घोल दें तथा हींग पिसी १२ रत्ती, हलदी पिसी १ तोला तथा घी २ १/२ तोला लेकर पहले घी गरम करें फिर उसमें हींग और हलदी डालकर घोल को (बेसन पानी नमक एकत्र) इसमें छौंक दें (और बाकी का १ १/२ सेर पानी डालकर) पकने दें जब पकते-पकते बेसन फूलने से कुछ गाढ़ा प्रतीत होने लगे तब इसमें गरम-मसाला १ तोला (देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३०) तथा धनियाँ १ तोला, लालमिरच १२ रत्ती सब एकत्र पीसकर लुगदा करलें और इसे ५ तोले पानी में घोलकर इस पाक में डाल दें और ५ मिनट और पकाकर उतार लें और इसका पकना शांत होने पर उसमें सब गलरे जो घी में पकाकर रक्खे हैं, छोड़ दें और डुबोकर बन्दकर दें और १० मिनट भीगने के बाद भोग लगावें। परम स्वादिष्ट हैं रोटी, भात, पूरी जिसके साथ भी खायँ उत्तम ही पायेंगे। क्योंकि यह हैं श्रीमान् "गलरा" जी और यह अपने प्रत्येक अंग में स्वाद लिये हुये हैं।

२०—कतरा

सामान—(१) बेसन २ पाव (२) मैदा १ छटाँक (३) हलदी बारीक पिसी ८ रत्ती (४) नमक सेंधा बारीक पिसा ३ माशे (५) घी २ तोला (एक तोला कड़ाही चुपड़ने को और एक तोला चकला बेलन और पाक में लगाने को) (६) पानी सवा सेर (७) घी १॥ पाव पकाने को।

निर्माण—जैसा इसी वर्ग के योग नं० २ रसाजों में है, उसी

तरह उपरोक्त सामान को करके घी में पकालें, कतरों को प्रायः चौकोर काटते हैं और चारों किनारों के बीच से V इस प्रकार का काट देते हैं तो फूल सा बन जाता है छोटे बड़े जैसी मरजी हो बनावें। जो काटने से टुकड़े बचें उनको समेट कर बेलकर काट कर बनालें।

अब दही १॥ सेर में १ सेर पानी मिलाकर तक्र मथलें और उसमें ८ तोले बेसन को पहले ½ सेर पानी में घोलकर तक्र में मिलाकर रखलें, फिर कतरों को पकाने से जो घी बचा है (न बचा हो तो ३ तोले और ले लेना) उसे गरम करके उसमें मेथी ६ माशे जलाकर निकाल डालें फिर इस घी में हींग पिसी १२ रत्ती, हलदी पिसी १ तोला, जीरा १ तोला, लालमिरच पिसी ६ माशे तथा नमक सेंधा पिसा ३ तोला डालकर, वह तक्र जिसमें बेसन घोल रक्खा है, छौंकदें और आधा सेर और पानी से पात्रों में लगा बेसनादि छुटाकर वह भी डालदें और पकने दें, जब पकते-पकते थोड़ी गाढ़ी होजाय तब इस कढ़ी को उतार कर एक कलईदार पात्र में भरदेना और इसके पकने की तेज गरमी शांत होने पर सब कतरे भिगोदेना और १० मिनट भीगने के बाद भोग लगाना।

२१—पन्योछा सरल प्रकार

सब सामान वैसा ही लेना जैसा इसी वर्ग के योग नं० ६ में है और धोई पीसकर मसाला मिला देना और इसमें एक सेर पानी डालकर पतली कर लेना अब दाल नई हो तो २ तोला और पुरानी हो तो ४ तोला घी तप्त में इस पतली धोई को छौंक देना और आधा सेर पानी से पात्र में लगी धोई को छुटाकर वह भी डाल देना और बिना बिलम्ब करछी से चलाना आरम्भ करदेना कि कड़ाही के पेंदे में न लगने पावे, जब चलाते-चलाते गूँधे

आटा जैसा गाढ़ा होजाय तब नीचे से खुरचना बन्द करदें और देखें कि अब हाथ को तो नहीं चिपकता, तब आग से नीचे उतार लें और इस पाक के दो भाग करके, चकलों पर घी चुपड़ कर या उलटी थालियों पर घी चुपड़कर थोप दें और हाथ में घी लगा-लगाकर बराबर करें कि १॥ अँगुल मोटा रह जाय, और कुछ कड़ा होने पर चाकू से चौकोर बरफ़ी जैसी काट लें या गोला बनाकर पन्योछा जैसे काट लें अब इनको पन्योंछों की तरह २ पाव घी में पकालें।

अब यदि पन्योंछा आधसेर हों तो इनको उसी तरह गरम ठंढे मसाले से पका लेना जैसे इसी वर्ग के योग नं० ६ पन्योछा में कहा है, पानी इनमें ३ सेर न डालकर २ सेर डालना और पकाने में सावधानी रखना कि करछी या चमचे की चोट से फूट न जायँ क्योंकि यह बहुत फूलते हैं।

यह पन्योछे करायल में भी पकाये जाते हैं सो यदि पन्योछा आधासेर हों तो उसी मसाले व विधि से पकालें कि जैसा इसी वर्ग के योग नं० २ रसाजों में आधासेर रसाजैं बनाई हैं। इन पन्योंछों को करायल में गरममसाला पड़ने पर डालना और फूलने तक पकाना (रसाजौं की तरह भिगोना नहीं) और नमक इनमें १ ¼ तोला, पन्योंछों जैसा डालना (रसाजौं का २ ¼ तोला नमक न डालना)।

पहले पन्योछा जो इसी वर्ग के योग नं० ६ में है, उपरोक्त करायल में पका सकते हैं।

करायल के लिये जो कहीं पर आटा बेसन और कहीं आटा गेहूँ लिया है सो इसका विशेष विचार करने की आवश्यकता नहीं है, समय पर जो उपस्थित हो (आटा गेहूँ, चना चावल आदि का) उसी को करायल बनाने के काम में ले लें।

२२—अरुई की कढ़ी

नं० १५ शाक वर्ग के योग नं० १३० में कही विधि से केवल अरुई (घुइयाँ) उबाली २ पाव तल लेना, इनके बनाने में घी, नमक, मेथी, हींग, हलदी, लालमिरच जैसा योग में है लेना और लहसुन, अजवाइन न लेना और नं० ६ कढ़ी वर्ग के योग नं० १८ में कही तक्र की कढ़ी बनाकर उसमें फुलौरियों के बदले उपरोक्त विधि से बनी घुइयों को डाल देना, तैयार। अन्य चटपटी कढ़ियों में भी इस प्रकार से बनी घुइयों को डालकर बनालें।

२३—निम्वाना हरे चनों का

सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० ३ में कहा है, करना। अन्तर यह है कि हरे चनों को कोष से छीलकर निकाल लेना और अब चनों को साफ सिल पर हलके-हलके दरोड़ लेना और इन दरोड़े हुये चनों को साफ पानी में हाथों से रगड़-रगड़कर धोना कि जिसमें चनों का छिलका अलग हो जाय। अब हरे चनों की दाल अलग निकाल लेना और इसको साफ सिल पर बारीक पीस लेना और इस पिसी पिष्टी को हींग में छौंककर भूनना कि भुरभुरी हो जाय तब निकालकर पानी में घोलकर रख देना और फिर सब आगे जैसा उपरोक्त योग में कहा है करना विशेष बात यह है कि हरे चनों की दाल यदि ४० तोला हो तो नमक २० तोला सूखीदाल के हिसाब से लेना अर्थात् १ ¼ तोला। और आलुवों का (जितनी डालें) नमक आलुवों के नमक के हिसाब से लेना देखें नं० १५ शाक वर्ग योग नं० ८६।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (१०) खिचड़ी वर्ग

१--खिचडी के हैं चार यार, घी, पापड़, दही, अचार

अर्थात् खिचड़ी के साथ उत्तम घी, उत्तम पापड़ और उत्तम दही तथा मन भावन अचार या चटनी होना आवश्यक है। तभी खिचड़ी खाने का मज़ा है। अन्त की तीन वस्तु न हों तो घी तो अवश्य होना चाहिये नहीं तो खिचड़ी में स्वाद ही नहीं आता। घी अपनी इच्छानुसार लेना होता है। किसी को कम किसी को अधिक रुचता है। कोई ऊपर से घी बिलकुल पसन्द नहीं करते। सर्वसाधारण को ठीक लगे तो मर्याद यह है कि खिचड़ी को थाली में परोसने पर उस पर घी इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा डाल दें कि जगह-जगह खिचड़ी भर में छोटे-छोटे बताशों के बराबर पड़ा या भरा, जमा हो तो पड़ा और पतला हो तो भरा दिखलाई दे।

२—खिचड़ी किसी को खड़ी, किसी को गली, किसीं को गाढ़ी और किसी को पतली अच्छी लगती है। खड़ी उसको कहते हैं कि जिसके चावल, दाल पक जायें पर मिलैं नहीं। गली वह जिसमें दाल, चावल दोनौं मिल जायें। गाढ़ी वह जिसमें पानी न रहे और पतली वह जो गाढ़ी दाल की तरह थाली में परोसने पर आप ही फैल जाय।

३—इनके निर्माण में मात्रा और मसाला का कोई भेद नहीं केवल पकाने में इस प्रकार भेद है। खड़ी बनानी हो तो आँच

पहले से ही तेज़ रखना। गली बनानी हो तो आँच साधारण होनी चाहिये। गाढ़ी बनाने में तेज़ और साधारण आँच से पकाना जिसमें पानी सूख जाय और पतली में केवल यह ध्यान रखना है कि साधारण आँच पर पकाते-पकाने जब जितनी पतली रखना हो रखलें।

उत्तम पाक तो खिचड़ी का वह है, जा कि न खड़ी हो, न गली हो, न गाढ़ी हो, और न पतली हो अर्थात् यह सब हो, पर विशेषता न हो।

४—जिस पात्र में खिचड़ी पकानी हो उसमें माल (खिचड़ी) और पानी जहाँ तक आवे उससे चार अंगुल पात्र और खाली रहे (अधिक खाली रहे तो और अच्छा) इसलिये कि चावल फूलें तो बाहर न निकल पड़ें। अधिक मात्रा में माल पकाना हो तो इस बात का विशेष ध्यान रखना।

५—हर एक द्रव पाक को बन्द ही पकाना चाहिये। बन्द करके पकाने से वस्तुवों की उत्तम गन्ध वस्तुवों में और जल में लय होती रहती है और पाक विशेष स्वादिष्ट होता है जो कि खुला पकाने में कभी नहीं प्राप्त हो सकता।

६—कोई कहते हैं कि बन्द करके पकाने में उबलता बहुत है सो उबलने को रोकने के लिये उसमें घी डालना चाहिये। जैसा योगों के निर्माण में आप देखेंगे।

७—प्रथम घी पड़ जाने से, वस्तु का पानी जो उबलने के साथ वस्तुवों का स्वाद और गन्ध साथ ले जाता है, नहीं होने पाता। और उबल कर निकले हुये पानी की जगह जो और पानी पाक पूरा करने को डाला जाता है उससे पाक फीका पड़ जाता है। सोभी नहीं होने पाता कारण जितना पानी योग में कहा गया है घी के कारण उबलता नहीं और उतने ही पानी में पाक तैयार

हो जाता है। द्रव पाक को स्वादिष्ट बनाने का यह मुख्य रहस्य है जो समझाकर कहा गया।

८—खिचड़ी समान भाग दाल चावल की असल खिचड़ी है मगर कोई-कोई १ भाग चावल और दो भाग दाल की भी बनाते हैं और कोई दो भाग चावल एक भाग दाललेते हैं। इस प्रकार करने में, मसाला, नमक और पानी में कोई अन्तर नहीं। हाँ स्वाद और रूप में कुछ फेर हो जाता है। स्वाद और रूप तथा गन्ध में तब भी फेर पड़ता है जब कि चावल बढ़िया या मामूली होते हैं जैसे बांसमती चावलों की खिचड़ी और लाल चावल की खिचड़ी और पहाड़ी काले उड़द की खिचड़ी और देशी हरे उड़द की खिचड़ी। इसी प्रकार एक बढ़िया और एक साधारण के मिश्रण से भी अन्तर आयेगा और प्रकार हो जायेंगे। और चावल नये पुराने होने पर भी भिन्नता आती है। जब चावल नये हों और दाल पुरानी हो तब दाल चावल एक साथ मिला कर न पकाना। पहले दाल को पानी में डालकर पकाना जब कुछ नरम हो (करीब आधे के पक जाय) तब चावल छोड़ना इस विधि से खिचड़ी सदा उत्तम बनती है।

९—उड़द की खिचड़ी में छौंक, हींग, जीरा और लाल मिरच की अच्छी होती है। अरहर की खिचड़ी में, लहसुन, लाल मिरच या मेथी, मिरचा, लहसुन से छौंकना।

चने की दाल की खिचड़ी को हींग और लाल मिरच से।

मूँग ,, ,, ,, ,, ,, हींग और लौंग से।

मसूर की ,, ,, ,, ,, अरहर की दाल के समान छौंकना।

नमक सब खिचड़ियों में समान ही है पर उड़द की खिचड़ी में सवाया पड़ता है। योगों में मात्रा सब की दे दी गई है देख लें।

योग खिचड़ियों के

१—उड़द की खिचड़ी

सामान—(१) दाल उड़द छिलके वाली ½ पाव (२) चावल ½ पाव कुल १ पाव।

(१) नमक सेंधा १¼ तोला (२) पानी सवा सेर (३) हलदी १२ रत्ती (४) अदरख ३ माशे (५) घी १ तोला (६ माशे पहले डालने को और ६ माशे छौंक को) (६) ज़ीरा १ माशा (७) लाल मिरच १ माशा (८) हींग २ रत्ती।

निर्माण—पात्र में १¼ सेर पानी डालकर उसमें नमक १¼ तो०, हलदी १२ रत्ती, अदरख ३ माशे (अदरख के अभाव में सोंठ १½ माशे) तथा घी ६ माशे और जीरा आधा (४ रत्ती) लाल मिरच आधी (४ रत्ती) और हींग भी आधी (१ रत्ती) यह सब डालकर चमचे से मिलाकर आग पर चढ़ा देना और किसी पात्र से मुख बन्द करदेना जब पानी खौलने लगे तब उसमें खिचड़ी को (जो प्रा० उपदेश नं० १२ में कहीं विधि से बिन साफ करके धो ली हो) डाल देना और ढक देना जब देखैं कि पाक अब दस मिनट में समाप्त हो जायगा तब ६ माशे घी चमचे में तप्त कर लेने पर उसमें पहले आधा जीरा फिर लाल मिरच और फिर हींग जो बचाया है, डालकर खिचड़ी में छौंक देना और मिलादेना जिसमें छौंक की सुगन्ध पाक में भले प्रकार प्रवेश कर जाय। छौंक लगाने पर भी पाक को बन्द ही रखना चाहिये। पाक को सदा बन्द ही रखने से कोई वस्तु सहसा उसमें पड़ नहीं सकती यह भी बड़ा लाभ है। (जब अदरख न मिले तो बदले में आधी सोंठ लेना) अधिक पकाना हो तो सब सामान को दूना तिगुना, और चौगुना जैसी आवश्यकता होकर लेना

और ऊपर कही विधि से निशङ्क निर्माण करना उत्तम पाक तैयार हो जायगा।

२—अरहर की खिचड़ी

सामान—(१) दाल अरहर तथा चावल समान भाग मिले एक पाव (२) नमक सेंधा १ तोला (३) पानी १¾ सेर (४) हलदी १२ रत्ती (५) घी ६ माशे प्रथम डालने को और ६ माशे छौंकने को (६) लाल मिरच १४ रत्ती (७) लहसुन ६ माशे।

निर्माण—घी ६ माशे, लाल मिरच ६ रत्ती और लहसुन ६ माशे रखकर सब सामान पहले पानी में डालकर चढ़ा देना जब पानी खौलने लगे तब खिचड़ी छोड़ देना और पाक तैयारी पर जब आने वाला हो तब घी तप्त करके उसमें पहले लहसुन छोड़ना, लाल होनेपर फिर लाल मिरच छोड़कर छौंक देना। बस तैयार है। उड़द की खिचड़ी का निर्माण समझ लेने पर सब निर्माण समान रीति पर हैं, केवल छौंकने की वस्तुवों में अन्तर है सो ऊपर कहा गया और आगे के योगों में भी खोलकर लिख दिया है।

३—खिचड़ी चने की दाल की

सामान व निर्माण—चने की दाल की खिचड़ी एक पाव में सब सामान उतना ही लेना जितना अरहर की खिचड़ी में है। इसमें लहसुन की जगह हींग २ रत्ती छौंकने आदि को लेना और निर्माण में केवल यही अन्तर है कि चने की दाल की कठिनता के कारण पहले दाल को पकाना जब दाल कुछ पक जाय तब चावल छोड़ देना, छौंक के लिये १ रत्ती हींग और ६ रत्ती लाल मिरच बचा रखना सो घी तप्त में छोड़कर छौंक देना तैयार है।

४—खिचड़ी मूंग की दाल की

सामान व निर्माण—मूंग की दाल की खिचड़ी एक पाव में सब सामान उतना ही लेना जितना अरहर की खिचड़ी में है इसमें लहसुन की जगह हींग २ रत्ती और लौंग २ रत्ती छौंक आदि को लेना। निर्माण सब वैसे ही करना। छौंक को १ रत्ती हींग, २ रत्ती लौंग बचा रखना सो घी तप्त में छोड़कर छौंक देना तैयार है। लाल मिरच के बदले काली मिरच भी छोड़ सकते हैं जब जैसी आवश्यकता या रुचि हो।

५—खिचड़ी मसूर के दाल की

मसूर की दाल की खिचड़ी एक पाव में सब सामान व निर्माण तथा छौंक अरहर की दाल की तरह।

६—छिटकी खिचड़ी उड़द के धोवा दाल की

सामान—(१) चावल पुराने २ पाव (२) दाल उड़द कांड़ी छिलके रहित १ पाव (३) नमक सेंधा ३ तोला (४) हींग ६ रत्ती (५) लाल मिरच ४ माशे (६) घी ६ तोला (७) पानी १ सेर १४ छटाँक देखें प्रा० उपदेश नं० १७।

निर्माण—घी को गरम करके उसमें पिसी हींग छोड़ना फिर लाल मिरच फिर खिचड़ी (अच्छी तरह घुली) को नमक सेंधा (पिसा हुआ) सहित डालकर घी में एक-दो बार चलाकर ढक दें और एक मिनट बाद खोलकर करछी से खिचड़ी को चलाकर सब पानी (गरम या ताजा) छोड़ दें और ढककर साधारण तेज आंच पर पकने दें जब करीब १ छटाँक के पानी शेष रहे तब मंद आँच पर सब पानी के सूखने तक रख देना। यह खिचड़ी परोसते ही या हाथ लगाते ही बिखर

जाती है और खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है। देखें नं० ८ चावल वर्ग का पहला योग।

७—खिचड़ी अरहर, ठंढे मसाले की चटपटी

सामान—(१) दाल अरहर १½ पाव (२) चावल पुराने १½ पाव=३ पाव, (३) धनिया ९ माशे (४) लाल मिरच (३ माशे डालने से ठीक-ठीक कडुवी होती है।) ४ माशे ४ रत्ती (५) हलदी ४½ माशे (६) लहसुन १ तोला (७) नमक सेंधा २½ तोला (८) घी ६½ तोला (९) लहसुन आधा तोला, लाल मिरच ८ रत्ती और घी १ तोला छौंकने को (१०) पानी १ सेर १४ छटांक देखें प्रा० उपदेश नं० १७ तथा ६७

निर्माण—नं० ३ से नं० ७ तक सब मसाला पानी से बारीक पीसकर थोड़े पानी में घोलकर रबाड़ी जैसा गाढ़ा करलें और घी पात्र में गरम करें उसमें यह मसाला डालकर भूनें जब मसाला घी छोड़ने लगे तब उसमें खिचड़ी जो अच्छी तरह धोकर साफ रखली है छोड़कर मसाले को अच्छी तरह खिचड़ी में करछी से उलट-पलट कर मिलादें और गरम या ताज़ा पानी छोड़कर ढक दें और साधारण तेज़ आँच पर पकने दें जब करीब १ छटाँक के पानी शेष बच रहे तब छौंक का घी गरम करके उसमें लहसुन लाल करके मिरच लाल छोड़कर छौंकदें और पात्र को उतार कर मंद आंच रख दें कि सब पानी सूख जाय तैयार हो गई भोग लगाईये।

८—श्वेत खिचड़ी जल रहित अरहर के दाल की

सामान—(१) चावल पुराने ४० तोला (२) दाल अरहर ४० तोला (३) घी १० तोला (४) सेंधा नमक ३ तोला ४ माशे (५) हींग ८ रत्ती (६) लाल मिरच ५½ माशे से ७ माशे तक

देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १७ ६७, ७१ तथा ७६ (७)लहसुन १ तोला छौंक को (८) पानी २½ सेर।

निर्माण—घी ६ तोला गरम करें उसमें हींग, नमक, लालमिरच एकत्र, पिसे मिले, डाल दें और खिचड़ी जो अच्छे प्रकार धोली हो छौंक दें और करछी से घी मसाले में मिलाकर पानी २½ सेर भर कर ढक दें और साधारण तेज़ आँच पर पकने दें जब करींब १० तोला पानी रह जाय तब मंद आँच पर रखदें और १ तोला बचे घी को तप्त करके उसमें लहसुन लाल करके छौंक दें और ढक दें तो पानी सूख जाने पर तैयार होगी, भोग लगाईये।

९—खिचड़ी मूँग की जल रहित

सामान—(१) चावल पुराने ४० तोला (२) दाल मूँग काँड़ी (छिलके रहित) २० तोला (३) नमक सेंधा २½ तोला (४) हींग ६ रत्ती (५) काली मिरच ४ माशे (६) हलदी ४½ माशे (७) इलायची छोटी या बड़ी के बीज पिसे २ माशे (८) लौंग ६ रत्ती (९) घी ७½ तोला (१०) पानी १ सेर १४ छटाँक (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १७) तथा ६७ और ७१ व ७६।

निर्माण—घी ६½ तोला को गरम करके उसमें हींग, हलदी, नमक पिसा, एकत्र मिला छोड़कर घुली खिचड़ी को छौंक दें और खिचड़ी को घी मसाले में अच्छी तरह मिलाकर पानी भर दें और बन्द करके साधारण आँच पर पकने दें जब करीब-करीब पक जाय तब काली मिरच और इलायची बारीक पिसी छोड़कर मिला दें और घी १ तोला को गरम करके उसमें लौंग डालकर फुलाकर खिचड़ो को छौंक दें और मंद आँच पर रखदें कि जो छटाँक दो छटाँक पानी है, वह भी सूख कर खिचड़ी तैयार हो जाय तब भोग लगावें।

उपदेश

नं० ७ दाल वर्ग के योगों की तरह खिचड़ी में भी दाल-चावल के भेद से अनेक योग बनेंगे सो जब जिस दाल या चावल की खिचड़ी की रुचि हो या समय पर सुलभ हो तब उसकी खिचड़ी करके, उड़द की खिचड़ी को छोड़कर क्योंकि उसमें नमक अधिक पड़ता है, अन्य किसी योग से युक्त करके बना लेना ।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (११) तहरी वर्ग

जिस खिचड़ी में चावल के साथ दाल न हो उसे तहरी कहते हैं

१—तहरी मटर आलू की

सामान—(१) चावल पुराने १ पाव (२) आलू छिले कटे १ पाव (३) हरे मटर दाने २ पाव (४) नमक सेंधा पिसा २ तोला १½ माशे (चावल में २½ तोला प्रति सेर और मटर आलू में २ तोला प्रति सेर के हिसाब से नमक है) (५) घी १० तोला (६) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (७) गरम मसाला १ तोला (मसालों के लिये देखें प्रा० उपदेश नं० ३०) (८) लहसुन ३ माशे अथवा हींग ८ रत्ती छौंकने को (६) पानी १¼ सेर १⅓ सेर तक।

निर्माण—पात्र में सब घी (१ तोला छौंकने के लिये रखकर) तप्त करके उसमें ठंडे मसाले को नमक सहित जिसको पानी से खूब बारीक पीस लिया है और रबड़ी जैसा पानी से घोलकर रख लिया है, डाल दें और घी में मिलाकर ढक दें और जिस तरह आलू रसेदार में कहा है, उसी तरह करके आलू मटर एक साथ डालकर भूनलें (देखें नं० १५ शाक वर्ग का योग नं० ८६) जब यह भुन जाय तब धुले चावल छोड़कर मिलादें और पानी छोड़ कर पकने दें जब चावल अधपके हो जायँ तब गरम मसाला सूखा या गीला बारीक पिसा छोड़कर मिलादें और तहरी के

पक जाने पर बचाये घी को तप्त करके उसमें लहसुन या हींग जब जैसी रुचि हो डालकर छौंकदें और मिलाकर ढक दें तैयार।

१—खिचड़ी तथा तहरी गरमागरम विशेष रुचिकर होती है।

२—घी तहरी में काफी है जो अधिक पसन्द करें तो खिचड़ी की तरह उपर से डाल लें।

३—तहरियों में चावल १ भाग और अन्य वस्तु ३ भाग लेने से तहरी उत्तम बनती है। जो लोग दालें तहरी में डालते हैं वह तो खिचड़ी होगई तहरी न रही।

४—चटनी, अचार, सादा या मसालेदार दही, पापड़ आदि तहरी के साथ हों तो फिर स्वाद का कहना ही क्या है।

२—तहरी मटर की

सामान व निर्माण—(१) चावल पुराने १ पाव (२) हरे मटर दाने ३ पाव और सब वही लेना और करना जैसा योग नं० १ में ऊपर कहा गया है।

३—तहरी आलू मटर गोभी की

सामान व निर्माण—(१) चावल पुराने १ पाव (२) आलू छिले कटे १ पाव (३) हरे मटर दाने १ पाव (४) गोभी का फूल १ पाव और सब वही लेना और करना जैसा योग नं० १ में ऊपर कहा गया है।

४—तहरियां अनेक प्रकार

उपरोक्त योग नं० १-२ और ३ के आधार पर अन्य जिस शाक की तहरी बनानी हो बना लेना, जैसे, परवर, तोरई, आलू, कुंदरू, (कुंदरुवों को मसाले में अच्छी तरह पक जाने पर चावल और पानी छोड़ना) कटहर देखें प्रा० उपदेश नं० १४ तथा उसके बीजों की और हरे सिंघाड़ों तथा हरे चनों आदि की

एक-एक अलग या दो-दो के योग करके जब जैसी रुचि हो बना लें।

अन्न के साथ भाजी या मांसादि पकाने को "तहरी" (जिसको आज-कल पोलाव कहते हैं) नाम से जानना भारत में प्राचीन काल से चला आता है, देखें काशी संस्कृत ऐरीज्र का पाक दर्पण महाराज नल विरचित्।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (१२) पापड़ वर्ग

पापड़ खिचड़ी का तो एक अङ्ग है ही परन्तु खाने के साथ अगर पापड़ न हो तो बहुत से सज्जनों को तो थाल ही (सूना) अधूरा जंचता है। सो यदि पापड़ को पाक शास्त्र में स्थान न मिले तो पाक शास्त्र भी अधूरा ही प्रतीत होगा, तब इस कमी को पूरा करने के लिये पापड़ बेलने ही पड़ेंगे। तो चलिये फिर बिलम्ब करने का कोई काम नहीं जो करना ही है उसे अभी कर डालें।

१—पापड़ उरद के जीरा काली मिरच वाले

सामान—(१) आटा उड़द ख़ूब बारीक पिसा १ पाव, (२) पानी १० तोला, (३) सोड़ा बाईकार (या शुद्ध सज्जी) ६ माशे, (४) नमक सेंधा १ तोला, (५) हींग १ माशा, (६) जीरा सफेद १ तोला, (७) मिरच काली ६ माशे, (८) तेल सरसों १¼ तोला।

निर्माण—आटे में नमक तथा सोडा (या शुद्ध सज्जी) तथा हींग ख़ूब बारीक पिसी मिला देना और जीरा व काली मिरच भी पीस लेना परन्तु बहुत बारीक न करना और यह भी आटे में मिला देना फिर पानी डालकर गूँध लेना ख़ूब गुँध जाने पर तेल डालकर ख़ूब गूँधना तो उँगली हाथ तथा थाली में लगा आटा सब तेल पड़ने पर आसानी से छूटकर एकत्र हो जायगा, तब इसकी २० लोई बराबर-बराबर की करके उड़द के आटे का परथन

लगाकर रोटी की तरह जितना अधिक भी बारीक बेलकर बढ़ा सकें, बेलकर परथन लगाकर बेलने से बेलते समय रोटी की तरह घूम-घूसकर आसानी से बिल जाते हैं और पापड़ बेलना कठिन है सो सरल हो जाता है। बेलते समय बारीकी के कारण अगर पापड़ में कहीं छेद हो जायँ तो हरज नहीं जहाँ तक हो सके बारीक बेलने की कोशिश करना तो पापड़ उत्तम बनेंगे। साफ कपड़े में फैलाते जाना और करीब आधा घंटा धूप में या एक घंटा छाँह में सूखने पर एक पर एक एकत्र करके पात्र में बन्द करके रख लेना। अंगारों पर या घी में भूनकर भोग लगाना। इस प्रकार बनाये पापड़ बहुत खस्ता स्वादिष्ट और रुचिकर बनते हैं तथा भूनते समय इन पर बड़े-बड़े बताशे पड़ जाते हैं जो अन्य साधारण पापड़ों पर ऐसे नहीं पड़ते तथा यह पापड़ खाते समय दाँत में नहीं चिपकते और न इनमें खारीपन या किसी प्रकार की हीक होती है।

सज्जी शोधन—अच्छी सज्जी (लोटा सज्जी) को कूट कर ख़ूब बारीक पीस कर चौगुने पानी (गरम) में भिगो दें और एक दिन भीगने दें, दो-दो घंटे पर चला दिया करें फिर रात भर नितरने दें सबेरे इस नितरे जल को धीरज से किसी पात्र में निकाल लें और साफ़ कड़ाही में छान दें और इस कड़ाही को तेज़ आग पर रखकर पानी को उबालें, जब सब पानी भाफ़ बनकर उड़ जायगा शुद्ध सफ़ेद सज्जी रह जायगी (जब पानी कम होकर फदफदाने लगे तब आँच मन्द कर देना जिसमें सज्जी जल कर काली न पड़ जाय) जो खुरच कर निकाल लें और चौड़े मुँह की बोतल में कार्क लगा कर सुरक्षित रखलें। सोडा वाईकार अर्थात् खाने का सोडा पंसारियों के यहाँ पाँच या छ रुपये मन के हिसाब से बिकता है (यह सफ़ेद मैदे की तरह का

होता है और स्वाद खारी होता है) या अंग्रेज़ी दवा बेचने वालों के यहाँ से एक पौंड विलायत का बन्द पैकेट चार आने को मिलेगा।

२—पापड़ उड़द के अजवायन काली मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल ज़ीरा सफ़ेद की जगह अजवायन लेना।

३—पापड़ उड़द के सौंफ काली मिरच वाले

सब सामान तथा निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल ज़ीरा सफ़ेद की जगह सौंफ़ लेना।

४—पापड़ उड़द के ज़ीरा अजवायन तथा सौंफ व काली मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल ज़ीरा १ तोला की जगह ज़ीरा अजवायन तथा सौंफ़ तीनों समान भाग में एकत्र एक तोला लेना।

५—पापड़ उड़द के ज़ीरा लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल काली-मिरच के बदले लाल मिरच लेना।

६—पापड़ उड़द के अजवायन लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल ज़ीरा के बदले अजवायन और काली मिरच की जगह लाल मिरच लेना।

७—पापड़ उड़द के सौंफ लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल ज़ीरा की जगह सौंफ और काली मिरच के बदले लालमिरच लेना।

८—पापड़ उड़द के जीरा, अजवायन तथा सौंफ व लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल जीरा एक तोला की जगह जीरा, अजवायन तथा सौंफ तीनों समान भाग में एकत्र एक तोला लेना और काली मिरच के बदले लाल मिरच लेना।

९—पापड़ उड़द के जीरा, काली व लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल काली मिरच ६ माशे की जगह काली मिरच ३ माशे और लाल मिरच ३ माशे लेना।

१०—पापड़ उड़द के, अजवायन, काली व लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल जीरा सफेद के बदले अजवायन और काली मिरच ६ माशे की जगह काली मिरच ३ माशे और लाल मिरच ३ माशे लेना।

११—पापड़ उड़द के सौंफ, काली व लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल जीरा सफेद के बदले सौंफ और काली मिरच ६ माशे की जगह काली मिरच ३ माशे और लाल मिरच ३ माशे लेना।

१२—पापड़ उड़द के, जीरा अजवायन व सौंफ तथा काली व लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, केवल जीरा सफेद एक तोला की जगह, जीरा अजवायन तथा सौंफ तीनों

समान भाग में एकत्रित, एक तोला, और काली मिरच ६ माशे की जगह काली मिरच ३ माशे और लाल मिरच ३ माशे लेना।

१३—पापड़ उड़द व मटर के, तथा जीरा काली मिरच वाले

इसमें आटा उड़द ३ छटाँक और आटा मटर १ छटांक दोनों मिलाकर एक पाव लेना और सब मसाला व निर्माण जैसा योग नं० १ में है करना।

१४—पापड़ उड़द व मटर के तथा अजवायन काली-मिरच वाले

आटा जैसा योग नं० १३ में कहा है, लेना और सामान व निर्माण जैसा योग नं० २ में है लेकर बनाना।

१५—पापड़ उड़द व मटर के, तथा सौंफ काली मिरच वाले

आटा जैसा योग नं० १३ में कहा है, लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० ३ में है लेकर बनाना।

१६—पापड़ उड़द व मटर के, ज़ीरा अजवायन व सौंफ काली मिरच वाले

आटा जैसा योग नं० १३ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० ४ में है लेकर बनाना।

१७—पापड़ उड़द व मटर के, ज़ीरा लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १३ में है लेना और बनाना केवल काली मिरच की जगह लाल मिरच लेना।

१८—पापड़ उड़द व मटर के अजवायन व लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १४ में है लेना और बनाना, केवल काली मिरच की जगह लाल मिरच लेना।

१९—पापड़ उड़द व मटर के, सौंफ व लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १५ में है लेना और बनाना, केवल काली मिरच की जगह लाल मिरच लेना।

२०—पापड़ उड़द व मटर के, ज़ीरा अजवायन व सौंफ तथा लाल मिरच वाले

सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १६ में है लेना और बनाना, केवल काली मिरच की जगह लाल मिरच लेना।

२१—पापड़ उड़द व मटर के, ज़ीरा काली व लाल मिरच वाले

इसमें आटा योग नं० १३ की तरह लेना और सब समान व निर्माण जैसा योग नं० ९ में है।

२२—पापड़ उड़द व मटर के, अजवायन तथा काली व लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० १३ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १० में है।

२३—पापड़ उड़द व मटर के, सौंफ तथा काली व लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० १३ में है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० ११ में है।

२४—पापड़ उड़द व मटर के, जीरा अजवायन सौंफ तथा काली व लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० १३ में है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १२ में है।

२५—पापड़ उड़द व मटर के, जीरा काली मिरच वाले

इसमें आटा उड़द व मटर समान भाग मिलाकर १ पाव लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १३ में है।

२६—पापड़ उड़द व मटर के, अजवायन काली मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण योग नं० १४ की तरह।

२७—पापड़ उड़द व मटर के, सौंफ काली मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १५ में है।

२८—पापड़ उड़द व मटर के, जीरा अजवायन व सौंफ तथा काली मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १६ में है।

२९—पापड़ उड़द व मटर के, जीरा लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १७ में है।

३०—पापड़ उड़द व मटर के, अजवायन लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १८ में है।

३१—पापड़ उड़द व मटर के, सौंफ लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० १९ में है।

३२—पापड़ उड़द व मटर के, जीरा अजवायन तथा सौंफ़ व लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० २० में है।

३३—पापड़ उड़द व मटर के, जीरा तथा काली व लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में कहा है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० २१ में है।

३४—पापड़ उड़द व मटर के, अजवायन तथा काली लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० २२ में है।

३५—पापड़ उड़द व मटर के, सौंफ तथा काली व लाल मिरचवाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० २३ में है।

३६—पापड़ उड़द व मटर के, जीरा अजवायन तथा सौंफ और काली व लाल मिरच वाले

इसमें आटा जैसा योग नं० २५ में है लेना और सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० २४ में है।

(१) इसी आधार पर अन्य मूँग बेसन आदि के आटे तथा मसाले के फेर से और कल्पना करके बनालें, यह ३६ उत्तम योग आपके मनोरञ्जन को कह दिये हैं।

(२) पापड़ तैयार होने पर अगर कहीं परथन की सफ़ेदी देख पड़े और आप को नापसन्द हो तो हाथ से या एक साफ़ कपड़े के टुकड़े को तेल सरसों से युक्त करके पोंछ दे, ठीक हो जायँगे। भूनने पर सफ़ेदी नहीं रहती।

(३) पापड़ों में जो परथन लगाकर बेलने को लिखा है सो इस बात पर पापड़ बनाने वाले हँसेंगे कि "पापड़ में परथन" परन्तु जब जो हमारे बताये मार्ग से बनावेगा तब सरलता से पापड़ बन जाने पर अवश्य परम प्रसन्न होगा। और वह हँसी एक सरल रीति जानने की ख़ुशी में बदल जायगी।

श्रीगणेशायनमः

नं (१३) चटनी वर्ग

(१) आम, भारतवर्ष क्या सम्पूर्ण संसार का प्रिय और सर्वोत्तम फल है। अतः इसी फल की सरलता से निर्माण होने वाली कुछ ताजी चटनियाँ लिख देता हूँ।

(२) जो आम खटमिट्ठे होते हैं, उन्हीं की ताजी कच्ची अम्बियाँ लेकर प्रा० उपदेश नं० १४ में कही विधि से धो साफ कर लेने पर इनका छिलका-छीलकर और चीर कर भीतर की गुठली निकाल देना अगर गुठली कड़ी होगई हो तो गूदे मात्र को चाकू आदि से निकाल लेना। अब यह ताज़ा आमचूर बन गया।

(३) इन चटनियों में निम्नांकित वस्तुयें काम में आती हैं जो कुल १५ हैं।

(१) नमक सेंधा (२) हरा पुदीना (३) सूखा पुदीना (४) हरी धनिया (पत्ती) (५) धनिया (बीज सूखे नये) (६) सूखी लाल मिरच (कड़ुवी लेना) (७) हरी लाल मिरच (कड़ुवी) (८) काली मिरच (६) सौंफ (१०) जीरा सफेद, (११) कलौंजी (१२) मेथी (दाना बीज) (१३) अजवायन (१४) हींग (१५) लहसुन। सूखी चीजों को जितना हो सके पहले से बाजार से लाकर प्रारम्भिक उपदेश नं० ११ में कही विधि से साफ करके रख लेना चाहिये। सब वस्तुयें नई हों जिनका स्वाद व गन्ध सब ठीक-ठीक हो। सेंधा नमक (सफेद डले) और काली मिरच को बारीक पीसकर कपड़े से छान

लेना। लाल मिरच को बारीक पीसकर और बारीक छलनी से छानकर सब अलग-अलग बोतलों में भरकर कार्क और नाम का लेबिल लगा देना। धनियां, सौंफ, जीरा, कलौंजी, अजवायन इनको कड़ाही में डालकर मन्द आँच पर करछी से फिरा-फिरा कर इतना गरम कर लेना चाहिये कि इनके बीज अन्दर तक गरम होजायं। जलने न पावें। मेथी को कुछ अधिक सेंकना कि नासी रङ्ग पर आजाय। जब सूखी चीजें सेंकी जाती हैं और अन्दर तक गरम हो जाती हैं तब दाँतों के बीच इनका बीज दबाने से गरम लगने के साथ, नरम भी मालूम पड़ेगा, इसी समय उस बस्तु की गन्ध भी प्रतीत होने लगती है, तभी कड़ाही से निकालकर थाली में डाल देना चाहिये। यह बीज ठंढे होने पर कड़क हो जायेंगे और शीघ्र पिस जायँगे। भूनने या सेंकने का यही रहस्य है जो कहा गया। लहसुन को केवल इतना सेंकना कि ऊपर का छिलका कहीं-कहीं से झुलस जाय तब छील लेना। हींग को पीसकर मन्द कड़ाही में एक दो मिनट करछी से फिराकर सेंक लेना, सब चीजों को सेंकते समय कड़ाही में करछी से चलाते रहना चाहिये। इनके सेंकने में यह भी रहस्य है कि सिंकने (भूनने) पर सरलता के साथ पिस जाने के साथ ही इनकी उत्तम गन्ध व स्वाद अधिक सिंक जाने से चला न जाय। अगर गन्ध जल गई तो वस्तु तो कोयला हो गई योग कहाँ से ठीक बनेगा। इसलिये सावधानी और चतुरता से मन्द आंच पर प्रत्येक बस्तु को अलग-अलग भूनेंगे तो सब अवश्य ठीक होगा।

(४) जितना घर में खर्च हो उसी हिसाब से एक-एक छटाँक या दो-दो छटाँक चीजें भून-सेंककर बोतलों में नई कार्क (cork) लगाकर सुरक्षित रखना और समय पर काम में लाना। लहसुन समय पर ही अँगारों पर भून लेना, अधिक मात्रा

में चीजों को सेंककर रखलेने से सील पकड़ जाती है। थोड़ी मात्रा में बार-बार सेंकना तो पड़ता है पर इससे कर्माभ्यास के साथ ही चीज़ का स्वाद व गन्ध पूरी-पूरी मिलती है। योग में जो मात्रा कही गई है वह बस्तु के सिंक जाने पर ही लेना पहले तोलकर सेंकने से योग ठीक न बनेगा (क्योंकि मात्रा कम हो जायगी) इसी प्रकार हरी धनिया तथा पुदीना (केवल पत्ती लेना) को भी प्रा० उपदेश नं० १३ में कही विधि से बिशुद्ध करके धोने वाला जल निचोड़ करके तब तोलकर लेना।

(५) हरे पुदीने को प्रा० उपदेश नं० १३ में कही विधि से धो साफ करके छाया में सुखा लेना यह सूखा पुदीना हुआ। इस सूखे पुदीने की मात्रा पहले तोलकर फिर पानी से धोकर चटनी में डालना और पीसना।

(६) अजवायन में बहुत मिट्टी और कंकड़ आदि आते हैं सो अजवायन को काम में लेने से पहले फटककर छानकर और धोकर सुखा लेना तब जिस काम में लेना हो यही विशुद्ध अजवायन लेना। साफ करने और धोने की विधि प्रारम्भिक उपदेश नं० ११ तथा १२ में जैसी गेंहूँ आदि के विषय में कही गई है वैसे ही करना अजवायन में कुछ अधिक जल डालना जिसमें अजवायन को जल से उठाने में आसानी हो।

(७) जिन चटनियों में गुड़ डालना हो तो गुड़ साफ रवे का लेना या शुद्ध गुड़ डालना। देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ४६ और खाँड़ डालनी हो तो सफेद दानेदार बिन चुन करके लेना (या घोटी) इसके दाने पीसने को रगड़ में टूटकर चटनी में घुल मिल जायेंगे।

(८) चटनो पीसने की विधि—पहले हरे अमचूर (या अन्य हरी चीज़ या सूखी वस्तु जिसकी चटनी बनानी हो) की

फाँकों को बिना पानी डाले (सूखी हों तो पानी में भिगोकर) सिल पर कूट लेना जब फाँके पिच्ची हो जायँ तब नमक डालकर बारीक पीसकर प्याले में उठा लेना अब एक या दो या जो-जो मसाला इस चटनी में पड़ना हो सब क्रम से सिल पर एक के ऊपर एक पीसते जाना, सब बारीक पिस जाने पर गुड़ या खाँड़ जो डालना हो मसाले में पीस लेना अब इस सबमें प्याले से चटनी को डालकर उलट-पलटकर पीसते हुये इतना मिलाना कि सब एकजीव हो जाय और चटनी एकरंग पर हो जाय (अर्थात् किसी एक रंग की दिखाई दे) बस चटनी तैयार हो गई। चटनी में कोई गाँठ-गुल्थी न होनी चाहिये। चटनी गाढ़े मधु जैसी हो।

ताज़ी चटनियों के वर्ग और योग

१—आगे लिखे यह हरे आमचूर के वर्ग और योग हैं सो प्रत्येक योग के साथ आमचूर २½ तोला और नमक सेन्धा ३ माशे जोड़ लेना (पहला नमक वर्ग छोड़कर जिसमें नमक लिखा है।)

२—सब १३५ वर्ग हैं और प्रत्येक वर्ग में ३ योग होंगे, पहला सादा, दूसरे में दो तोला गुड़ मिलाना और तीसरे योग में दो तोला खाँड़। जैसे नं० १ नमक वर्ग के पहले योग में हरा अमचूर २½ (ढाई) तोला और नमक सेन्धा ३ माशे होगा यह सादा योग हुवा, दूसरे योग में पहले का सब सामान लेकर उसमें दो तोला गुड़ मिला दें और इसी तरह तीसरे योग में पहले का सब सामान लेकर उसमें २ तोला खाँड़ मिला दें, इस तरह यह नं० १ वर्ग में ३ योग हुये। इसी तरह सब वर्गों के तीन-तीन योग, (१) सादा, (२) गुड़ और (३) खाँड के भेद से बनालें तो १३५ वर्ग × ३ योग के ४०५ योग बने।

३—सब योगों में नमक मसाला २½ तोले हरे आमचूर की मात्रा पर है सो इस मात्रा से आमचूर जितना गुना अधिक लेना उतने ही गुना नमक और मसाला भी बढ़ा लेना।

४—वर्ग और योग इस तरह जानना कि वस्तु की मात्रा जो इस ( ) चिह्न के अन्दर लिखी है छोड़ कर पढ़ें तो वर्ग हुवा और वस्तु और मात्रा दोनों पढ़ें और अन्त के वर्ग शब्द को छोड़ दें तो यह वर्ग का पहला सादा योग होगा जैसे यदि वर्ग नं० ६७ और उसके तीन योग बनावें तो इस तरह होंगे। वर्ग नं० ६७ "ज़ीरा, लहसुन, पुदीना, काली मिरच वर्ग" यह वर्ग हुवा।

अब योग इस प्रकार होंगे :—

योग नं० १९९ सादा—ज़ीरा भुना ४ रत्ती, लहसुन भुना २ रत्ती, पुदीना सूखा ४ रत्ती, काली मिरच २ रत्ती और इसमें हरा आमचूर २½ तोला और नमक ३ माशे जोड़ दें जैसा उपरोक्त उपदेश नं० १ में कहा है तो यह वर्ग का सादा योग बन गया।

योग नं० २०० गुड़ वाला—सब सामान योग नं० १९९ का लेकर उसमें २ तोला गुड़ मिला दें।

योग नं० २०१ खाँड़ वाला—सब सामान योग नं० १९९ का लेकर उसमें दो तोला खाँड़ मिला दें।

यह इस तरह नं० ६७ वर्ग के तीन योग हुये (६७×३=२०१) इसी तरह वर्ग नं० ६७ के पहले और आगे के वर्गों के भी तीन-तीन योग, समझ कर बना लेना।

५—योगों में जो धनिया (बीज) सौंफ़, ज़ीरा, कलौंजी, मेथी, अजवायन, हींग और लहसुन है वह सदा भून कर (सेंक कर) लेना जैसा इसी चटनी वर्ग के आदि के उपदेश नं० ३ में कहा है।

"क्रम से १६५ वर्ग यह हैं"

(१) नमक सेंधा (३ माशे) वर्ग, (२) हरा पुदीना (२४ रत्ती) वर्ग, (३) सूखा पुदीना (४ रत्ती) वर्ग, (४) हरी धनिया (२४ रत्ती) वर्ग, (५) धनिया भुनी (४ रत्ती) वर्ग, (६) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (९) सौंफ भुनी (४ रत्ती) वर्ग, (१०) जीरा भुना (४ रत्ती) वर्ग, (११) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) वर्ग, (१२) मेथी भुनी (१ रत्ती) वर्ग, (१३) अजवायन भुनी (२ रत्ती) वर्ग, (१४) हींग भुनी (१ रत्ती) वर्ग, (१५) लहसुन भुना (२ रत्ती) वर्ग,
(१६) हरा पुदीना (२४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(१७) सूखा पुदीना (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(१८) हरा पुदीना (२४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(१९) सूखा पुदीना (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२०) हरा पुदीना (२४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२१) सूखा पुदीना (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२२) हरी धनिया (२४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२३) हरी धनिया (२४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२४) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२५) धनिया भुनो (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२६) हरी धनिया (२४ रत्ती) कालो मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२७) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२८) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(२९) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३०) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३१) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,

(३२) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३३) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३४) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३५) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३६) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३७) मेथी भुनी (१ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३८) मेथी भुनी (१ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(३९) मेथी भुनी (१ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(४०) अजवायन भुनी (२ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(४१) अजवायन भुनी (२ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(४२) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(४३) हींग भुनी (१ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग,
(४४) हींग भुनी (१ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (४५)
हींग भुनी (१ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (४६)
लहसुन भुना (२ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (४७)
लहसुन भुना (२ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (४८)
लहसुन भुना (२ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (४९) मेथी
भुनी (१ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती)
वर्ग, (५०) मेथी भुनी (१ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) धनिया
भुनी (४ रत्ती) वर्ग (५१) मेथी भुनी (१ रत्ती) हरी मिरच
(२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) वर्ग, (५२) मेथी भुनी
(१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती)
काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (५३) मेथी भुनी (१ रत्ती)
लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच
(२ रत्ती) वर्ग, (५४) मेथी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना
(२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग,

(५५) मेथी भुनी (१ र०) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (५६) मेथी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग (५७) मेथी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग (५८) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (५६) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६०) सौंफ भुनी (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६१) सौंफ भुनी (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६२) सौंफ भुनी (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६३) सौंफ भुनी (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६४) जीरा भुना (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६५) जीरा भुना (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६६) जीरा भुना (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६७) जीरा भुना (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६८) जीरा भुना (४ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (६६) जीरा भुना (४ रत्ती)

लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७०) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७१) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७२) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७३) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७४) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७५) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७६) मेथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७७) मेथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७८) मेथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (७९) मेथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८०) मेथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८१) मेथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८२) सौंफ भुनी (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८३) सौंफ भुनी (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८४) सौंफ भुनी (४ रत्ती) हींग भुनी

(१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८५) सौंफ भुनी (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८६) सौंफ भुनी (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८७) सौंफ भुनी (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८८) जीरा भुना (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (८९) जीरा भुना (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (९०) जीरा भुना (४ र०) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (९१) जीरा भुना (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (९२) जीरा भुना (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (९३) जीरा भुना (४ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग (९४) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (९५) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग (९६) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (९७) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) कालीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (९८) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग (९९) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी

मिरच (२ रत्ती) वर्ग (१००) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) कालीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०१) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लालमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०२) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०३) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) कालीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०४) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लालमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०५) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०६) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) कालीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०७) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) धनियाँ भुनी (४ रत्ती) लालमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०८) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१०९) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) कालीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (११०) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लालमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१११) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी

(४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (११२) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग (११३) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग (११४) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग (११५) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) कालीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (११६) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लालमिरच (२ रत्ती) वर्ग (११७) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (११८) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) कालीमिरच (२ रत्ती) वर्ग (११९) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेंथी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लालमिरच (२ रत्ती) वर्ग (१२०) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी

(१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२१) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२२) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२३) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२४) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२५) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२६) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२७) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२८) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती)

पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१२९) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१३०) ज़ीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ़ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१३१) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) धनिया भुनी (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१३२) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) घनिया भुनी (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१३३) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) काली मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१३४) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना (२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) लाल मिरच (२ रत्ती) वर्ग, (१३५) जीरा भुना (४ रत्ती) सौंफ भुनी (४ रत्ती) कलौंजी भुनी (१ रत्ती) मेथी भुनी (१ रत्ती) अजवायन भुनी (२ रत्ती) हींग भुनी (१ रत्ती) लहसुन भुना

(२ रत्ती) पुदीना सूखा (४ रत्ती) हरी मिरच (२ रत्ती) वर्ग ।

यह ४०५ प्रकार के योग १३५ वर्गों में कहे गये हैं जो स्वाद में सर्वथा पृथक-पृथक हैं और ६ मास की आम की ऋतु का पूरा मनोरञ्जन है । शेष वर्ष सूखे अमचूर से निकल जायगा, जिसकी विधि अन्य कुछ सुलभ बस्तुवों के योगों के साथ आगे लिख दिया है । मसाला जो इन योगों में आया है, प्रायः हर समय घरों में रहता ही है । यह सरल योग्य स्वाद में ऐसे अच्छे हैं कि अगर अन्य कोई भाजी आदि न हो तो इन्हीं के सहारे रोटी खाई जा सकती है । जिनको अचार रखना सुलभ नहीं और अधिक खर्च करना भी नहीं चाहते उनके लिये यह तथा अन्य योग जो आगे कहे हैं, बड़े काम के हैं और शौक़ीनों के लिये अमीरी चटनियां हैं ।

उपरोक्त तथा अन्य योग

	योग
(१) हरे अमचूर के	४०५
(२) सूखे अमचूर की मात्रा हरे से आधी लेनी और सब मसाला व विधि वैसे ही जैसा हरे अमचूर में कहा है (२½ तोला हरे अमचूर के बदले १¼ (सवा) तोला सूखा अमचूर लेना और पानी २½ तोला (दूना) में भिगोकर पीस लेना । यह भी हुये	४०५
(३) कच्ची हरी इमली की मात्रा व मसाला सब वैसा ही जैसा हरे अमचूर के योगों में आया है	४०५
	जोड़—१२१५

योग

पिछले योगों का जोड़ १२१५

(४) हरे कच्चे आंवले (आमले) की मात्रा (गुठली निकालकर) व मसाला सब वैसी ही जैसे हरे अमचूर के योगों में है केवल नमक दूना लेना। ४०५

(५) सूखे आमले की मात्रा हरे अमचूर की आधी लेना और नमक दूना लेना जैसे सूखा आमला १¼ तोला नमक ६ माशे पानी २½ तोला और सब मसाला हरे अमचूर के समान ४०५

(६) किशमिश की मात्रा और मसाला सब हरे अमचूर के समान केवल पीसने और पतला करने को पानी ६ माशे लेना अर्थात् किशमिश २½ तोला नमक ३ माशे, पानी ६ माशे ४०५

(७) किशमिश और सब वैसे ही जैसे नं० ६ में है, केवल पानी के बदले निम्बू का रस ६ माशे लेना ४०५

(८) किशमिश और सब वैसे ही जैसे नं० ६ में है केवल पानी के बदले सिरका ६ माशे लेना। ४०५

(९) छुहारे (गुठली निकाले) की मात्रा व मसाला सब वैसा ही जैसा हरे अमचूरमें पीसने और पतला करने को पानी ३ तोला लेना अर्थात् छुहारा २½ तोला नमक ३ माशे पानी ३ तोला— ४०५

(१०) छुहारे आदि सब जैसा नं० ९ में। पानी के बदले ३ तोला निम्बू का रस लेना। ४०५

जोड़—४०५०

	योग
पिछले योगों का जोड़	४०५०
(११) छुहारे आदि सब जैसा नं० ६ में। पानी के बदले सिरका ३ तोला लेना।	४०५
(१२) कच्चा कैथा व मसाला आदि सब जैसा नं० ४ हरे कच्चे आमले के लिये कहा है।	४०५
(१३) पके कैथा की मात्रा व मसाला सब हरे अमचूर के समान।	४०५
(१४) अलूचे की चटनी में सब हरे अमचूर के समान	४०५
(१५) करौंदा की चटनी में सब हरे अमचूर के समान	४०५
(१६) बड़हल ,, ,, ,, ,, ,,	४०५
(१७) फालसा ,, ,, ,, ,, ,,	४०५
(१८) सेव ,, ,, ,, ,, ,,	४०५
(१९) आड़ू ,, ,, ,, ,, ,,	४०५
(२०) नासपाती ,, ,, ,, ,, ,,	४०५
(२१) खूबानी (ज़रद आड़ू) ,, ,, ,,	४०५
(२२) आलू बुखारा की चटनी में सब हरे अमचूर के समान	४०५
(२३) बेर ,, ,, ,, ,, ,,	४०५
(२४) अमरूद ,, ,, ,, ,, ,,	४०५
(२५) मुनक्का (देखें योग नं० ६ किशमिश) ,,	४०५
(२६) खजूर (देखें योग नं० ६ छुहारे) ,,	४०५
कुल योग	१०५३०

(१) यह दस हजार पाँच सौ तीस प्रकार के योग आपके मन बहलाने को कहे गये समय-समय पर बना-बना कर स्वाद लेना यदि और अधिक की रुचि हो तो इन्हीं योगों और वर्गों के मिश्रण से सैकड़ों और योग बनेंगे जैसे १३५ वर्ग हैं अगर एक-एक वर्ग के तीन-तीन योग साथ मिलावें तो १३५ प्रकार होंगे, इसी तरह दो-दो, तीन-तीन, चार-चार वर्ग एकत्र करने से तथा दो-दो, तीन-तीन वस्तु (आम, छुहारा, किशमिश, आमला तथा इमली इत्यादि) या योग एकत्र करने से लाखों प्रकार के योग बनते जायँगे सो अपनी इच्छानुसार बढ़ालें और बनालें तथा इन्हीं योगों के मसाले आदि से जिस वस्तु की चटनी आपको करनी हो और जिस योग के समान बनाना हो, उसी योग का मसाला आदि लेना केवल अमचूर के बदले उस फल का चूर होगा, जिसकी आप चटनी बनाने जाते हैं ।

(२) योगों में जो लहसुन आया है सो जिनको पसन्द न हो वह बिना लहसुन डाले योग बनालें ।

(३) योगों में जो सूखा पुदीना व धनिया है उनमें हरा पुदीना व धनिया डालने से और योग बढ़ जायँगे ।

(४) जिन योगों में पुदीना सूखा है और धनिया नहीं है उनमें धनिया सूखी भी डाल सकते हैं और इस प्रकार से भी और योग बढ़ेंगे ।

(५) इमली, आमला, कैथा, करौंदा आदि (कसैली वस्तुवों) की चटनियों के योगों में तेल सरसों ६ रत्ती मिला देने से स्वाद उत्तम बन जाता है और योग बढ़ते हैं ।

(६) धनिया पुदीना हरा जो योगों में आया है, उसकी केवल पत्तियाँ ही तोलकर और भले प्रकार साफ की हुई लेना । देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० १३ ।

श्रीगणेशायनमः

नं० (१४) अचार वर्ग

१—अचार सतीवाला

सामान—(१) अम्बियाँ ५ सेर (२) नमक सेंधा १¼ सेर (३) हलदी १ छटाँक (४) सौंफ १ छटाँक (५) मेथी १ छटाँक (६) मिरच काली १ छटाँक (७) मिरच लाल १ छटाँक (८) धनियाँ १ छटाँक (९) कलौंजी २॥ तोला (१०) सूखा पुदीना या पिपरमेण्ट की पत्ती १ तोला (११) दालचिनी १ तोला (१२) तेजपात १ तोला (१३) इलायची बड़ी के बीज १ तोला (१४) जायफल १ तोला (१५) जावित्री ६ माशे (१६) तेल सरसों नया १ सेर।

निर्माण—अम्बियाँ जिनमें जाली न पड़ी हो, लेकर अच्छी प्रकार पानी से धोकर कपड़े से पोंछकर पानी रहित कर देना तब तोल कर लेना फिर इनके छिलके सहित चार फाँक कर देना। बड़ी हों तो आठ फाँक करना बिजली भी रहने देना फेंकना नहीं (जिनको बिजली पसन्द न हो निकाल डालें तो वजन ५ सेर अम्बियों से पूरा करलें) अब इनमें बारीक पिसा नमक और बारीक पिसी हलदी डालकर हाथ से उलट-पलटकर खूब मिलाकर अचार रखने के साफ पात्र में भरदें और मुख बन्द करदें। इस पात्र को तीन दिन कड़ी धूप में रखना और दो-दो तीन-तीन घंटे पर हिलाते रहना तीसरे दिन की शाम को खोलकर सब मसाला यवकुट (मोटा पिसा) करके छोड़ देना, मिरच काली

साबुत छोड़ना और लालमिरच को बारीक पीसकर छोड़ना और तेल डालकर अच्छे प्रकार हिला-मिलाकर मुख बन्द करके रख देना। मज़बूत दाँत वाले तो इसी दिन से खा सकते हैं पर खाने योग्य आठ दिन बीतने पर होजाता है। अचार के पात्र को प्रत्येक हफ्ते में एक बार तो धूप में रख देना चाहिये और जब अचार निकालें तभी हिलाकर रखना चाहिये।

२—अचार फूफू वाला

सब अचारों में मेरी दादी को यह अचार बहुत पसन्द था और वे इसका अधिक मात्रा में सन्धान करती थीं और अपनी इच्छा से याद कर करके तथा जो माँगे वड़े हित के साथ बाँटा करती थीं, वह बड़ी दयावान तथा उदार हृदया थीं। एक बार ग्राम के एक गरीब आदमी ने उनसे सूखा अमचूर माँगा तो उन्होंने एक अमचूर से भरा मटका उसके सामने लाकर रख दिया वह यह सोचकर खड़ा होगया कि शायद फूफू नाराज़ होगईं और कहने लगा "मैं यतना क्या करूँगा मैंने तो थोड़ा माँगा था।" फूफू ने उसे समझाकर कहा कि मैं तुझे खुशी से देती हूँ कि जिसमें तुझे फिर न माँगना पड़े, लेजा बाल-बच्चे सब खायेंगे सरदी के दिनों में उन्हें कोई नंगा देखपड़े तो अपना सलूका (पोलका) उतार कर उसे दे देतीं और केवल धोती के सहारे घर लौटतीं, कभी-कभी अपना ज़ेवर भी दे देती थीं। घर में कोई वस्तु हो और कोई माँगे उन्हें दे देने में अल्प संकोच न होता था माँगने वाले उनसे माँगते सकुचाते थे। उनका समस्त जीवन इसी प्रकार की बातों से पूर्ण है। वह देकर भी यही कहती थीं कि मेरे पास है नहीं-नहीं मैं तुझे यह देती वह देती उनका नाम अब भी चीज़ देने के समय आ ही जाता है कि फूफू न बन जाना

अर्थात सब न दे देना। उनको सब कोई फूफू कहते थे अतः यह अचार उन्हीं के नाम से घर में जाना जाता है।

सामान—(१) अम्बियाँ ५ सेर (२) धनियाँ ५ छटाँक (३) जीरा ७॥ तोला (४) मेथी ७॥ तोला (५) सौंफ ७॥ तोला (६) राई ७॥ तोला (७) कलौंजी ५ तोला (८) हलदी ५ तोला (९) मिरचलाल ५ तोला (१०) नमक सेंधा सवा सेर (११) तेल सरसों नया सवा सेर।

निर्माण—धनियाँ, जीरा, मेथी सौंफ और कलौंजी को नं० १३ चटनी वर्ग में कहे प्रकार भून लें और ऐसा पीसना कि देखने में बारीक दिखाई दे मगर चुटकी में दरदरा लगे। हलदी, मिरच लाल तथा नमक सेंधा को बारीक पीसलें। राई को ऐसा दरोड़ें (पीसें) कि एक-एक के दो-दो तीन-तीन टुकड़े हो जायें। सब मसाले के भुन जाने और पिस जाने पर तोल करके लेना और सबको एकत्र मिला देना।

अम्बियों को (जिन में अभी जाली न पड़ी हो) प्रारम्भिक उपदेश में कहे प्रकार विधिवत धो-साफ़ करके छिलके सहित चार फाँक ऐसी करना कि नीचे से जुड़ी रहें। इस प्रकार काट-काटकर (बिजली निकालते जाना) पानी में डालते जाना सब कट जाने पर पानी में खलभला कर धोकर निचोड़ कर एक बड़े टोकरे में कटी हुई तरफ को नीचा करके रखते जाना, जिसमें इनका सब पानी निकल जाय। जब यह बिलकुल जल रहित हो जायें तब तोलकर ५ सेर लेना और दो छटाँक तेल लेकर हाथ से इनके ऊपर और भीतर सब जगह लगा दें। अब सब एकत्र किये मसाले में भी ४ छटाँक तेल डालकर मिला दें। जब यह मसाला तेल युक्त बनजाय तब इस मसाले को इन तेल से चुपड़ी हुई अम्बियों के भीतर अच्छे प्रकार भर देना और

इनको अचार के पात्र में भरकर मुख बन्द कर देना। और पात्र को तीन दिन कड़ी धूप में रखने के बाद बाकी का बचा तेल ३।। पाव जो है डाल देना और बन्द करके सुरक्षित रखना। रोज-रोज इस पात्र को हिलाते रहना जिसमें अम्बियों से निकला जल और डाला हुआ तेल सब अम्बियों को तर रक्खे, इस प्रकार १५ दिन तक करते रहना और बीच-बीच में धूप भी देते रहना यह अचार तो नये दाँतवालों के खाने योग्य तीसरे ही दिन से हो जाता है परन्तु अच्छे प्रकार आठ दिन में गल जाता है। अम्बियों की फाँकें लम्बी-लम्बी काटने से सुन्दर दिखाई देती हैं अगर छोटी करना हो तो भी लम्बाई से पतली करना। देखें योग नं० ५ तथा ६।

३—अचार सती वाला दूसरा प्रकार

यह है कि अम्बियों को छिलका रहित कर लेना और सब तोल, मसाला विधि योग नं० १ की तरह।

४—अचार सती वाला तीसरा प्रकार

यह है कि कुछ छिले हुए और कुछ छिलके सहित टुकड़े हों अर्थात् आधे-आधे और सब योग नं० १ की तरह।

योग नं० ५ तथा ६—अचार फूफू वाला

इसके भी सती वाले के समान दो प्रकार और कर लें यह छ प्रकार के अचार कहे गये। यह अचार अम्बियों में प्रथम तेल चुपड़ने से शीघ्र नहीं गलता अगर शीघ्र ही गलाना हो तो आगे कहे (अचार गलाने का रहस्य) प्रकार से पहले गला लें फिर अचार से जो पानी छूटे उसमें मसाला सानकर अम्बियों में भरकर तेल डाल दें।

अचार गलाने का रहस्य

यह है कि जिस अचार को शीघ्र काम में लाना हो तो उसको हलदी नमक उसमें कही मात्रानुसार लगाकर पात्र में बन्द करके धूप में रखते रहें। उसमें तेल और मसाला तब तक न डालें कि जब तक आपकी इच्छानुसार गल न जाय, आपकी इच्छानुसार गल जाने पर मसाला और तेल छोड़कर मिलाकर उसी समय से काम में लावें तैयार है। पतले छिलके की वस्तुयें प्रायः तीन चार दिन तेज़ धूप में रखने पर नरम हो जाती हैं।

अचार के विषय में एक बात याद आगई है सो भी सुन लीजिये और बाज़ार के अचारादि के खाने के विषय में सावधान रहिये। एक समय एक अचार बेंचनेवाले के कुटुम्ब की एक स्त्री मेरे घर पर आई थी तो मेरी माँ ने उससे कहा कि हमको यह यह चीज़ ला दो तो अचार रख लें, उसने कहा कि माँ जी आप अचार रखने की तकलीफ़ क्यों करोगी, मैं सफ़ाई से अचार रक्खूँगी सो आपको भी दे दूँगी। माँ ने कहा कि तुम अचार क्यों रक्खोगी तुम्हारे यहाँ तो सैकड़ों मन अचार रक्खा जाता है क्या वे लोग तुम्हारे खाने भर को भी नहीं देते। उसने कहा कि एक तो हमसे लड़ाई है सो उनके घर तो जाती नहीं अगर मरदों से कहूँ तो दूकान से वह दे देंगे, मगर मुझे तो दूकान के अचार की बड़ी घिन लगती है क्योंकि अभी उस दिन अचार के गुदाम में एक बड़े अचार के पीपे में बिल्ली पड़ गई थी वह उसी में मरकर सड़ गई सो बास फैलने पर देखा गया तो बिल्ली को निकालकर फेंक दिया और उस अचार को और पीपों में थोड़ा-थोड़ा डालकर रुपये सेर बेंच दिया गया था सो मुझे बिल्ली याद आ जाती है। इसी प्रकार की एक बात मेरे सम्बन्धी के यहाँ की है जिनका बड़ा कुटुम्ब कई घरों में

विभक्त हो गया था सो एक घर में मट्ठा बना था और खट्टा होने के लिये दो दिन तक रख दिया गया था। उसमें बिच्छू पड़कर मर गई थी। उस मट्ठे (छाँछ) को घर की पुरखिन ने अपनी नौकरानी के हाथ दूसरे घर में भेज दिया कि अम्माँ के यहाँ दे आओ हमारे यहाँ कौन खायगा। नौकरानी ने वहाँ जाकर कहा कि "लेव अम्मा माठा" "फलाने कै दुलहिन पठइन हैं" यह सुनकर अम्मा ने खुश होकर कहा "कि अपना का नहीं राखेनि का ?" "माठा तो बहुत देखि परत है" तब नौकरानी ने कहा कि "राखैं का, कढ़ी बनावै का धरेनि रहै तउन खुला रहिगा वहिमा परिगै बीछि तउन बीछि निकारि डारेनि है कहेनि कि हमरे घर मां अब का कढ़ी बनी अम्मां के घरे दै आओ तउन कढ़ी बनाइ खईहैं बहुत दिनते माठा मँगती रहैं।" अम्मां ने यह कथा सुनकर तथा अन्य घर की औरतें बोल उठीं कि "यहईया का हम अब इतना गरीब होइ गईन कि साँप बीछिन का परा माठा खाब।" और सब क्या कहासुनी हुई होगी सो पाठक बिचारें और यह भी बिचारें कि जब खास अपने परिवार के लोग भी इस प्रकार करने में संकोच नहीं करते तो बाजारवालों को क्या पड़ी है जो अपना माल फेंक देंगे। एक बार लखनऊ में मेरे पिता के समय मेरी स्त्री के भोजन करते समय दाल के कटोरे में दो मक्खियाँ लड़कर गिर पड़ीं तो उसने कटोरा की दाल नौकर से फेंक देने को कहा, यह बात उस बड़े धनी हलवाई की स्त्री को जो उस समय घर में कार्यवश आई थी, जिसको सब ठेकेदारिन कह के पुकारते थे और वह इस मकान की भी मालकिन थी जिसमें मेरे पिता किराये पर रहते थे; अच्छी न लगी उसने मेरी स्त्री से कहा कि "दुलहिनियाँ अलवल न करौ माछी निकारि कै फेंकि देव, दालि खाय लेव

द्याखौ यहिमा केत्ता घिउ परा है, हमरे तो दुकान चलति है हमका अन्न कै कदरि है। दूध मा, रबड़ी मा, चाशनी मा सब मा तमाम माछी हैं, झींगुर हैं, पाँखी हैं सो सब परै करती हैं तउन अरोरि कै हाथे से फेंकि देइति है, का माल थोड़ै फेंकि देइति है" मेरी स्त्री ने कहा कि तुम चाहे जो करो परन्तु मुझसे तो यह दाल इस समझौते पर भी न खाई जा सकेगी। इसके अलावा किस प्रकार का माल बाज़ार की दूकानों में खपाया जाता है उसका भी नमूना जान लें। मैंने अपनी लड़की की शादी देहली से की थी तो शादी के बाद कच्चा सामान ज़रूरत से अधिक बच गया था, जिसको बेंच न करके घर के काम में लिया जाता था और समय अधिक बीतने से जो-जो खराब समझा जाता था वह फेंक दिया जाता था। एक दिन एक पड़ोसी हलवाई की चाची बैठी थी जब यह तईयारी हो रही थी कि बेसन में तथा उड़द के आटे में जो कीड़े पड़ते मालूम हो रहे हैं तथा बहुत दिन का हो गया है सो फेंक दो। यह देखकर उसने कहा कि वाह यह तुम क्या कर रही हो, रहने दो, मैं ले जाऊँगी, मेरी दूकान में सब खप जायगा। इसमें तो अभी कीड़ा पड़ना ही शुरू हुआ है मेरे यहाँ तो घी आदि के पीपों में चूहे गिरकर मर जाते हैं सो भी निकाल कर माल काम में आजाता है और साग सब्जी सस्ती तरकारी जिसे तुम देखो, तो छुवो भी नहीं, सब नमक मिरच के बल से पक कर ठीक हो जाती है, ऐसा न करें तो खायें कहाँ से ! तुम्हारे यहाँ जो भी तुम्हारे काम के लायक न हो मुझे बुलाकर देदिया करो मां ने कहा कि आज हमने २½ सेर दूध फेंक दिया है, उसमें उछलकर झींगुर पड़ गया था उसने कहा कि यह तुमने क्या किया मुझे दे देतीं तो कड़ाह में पड़कर सब चल जाता। जब यह हाल है तब बज़ार में

पकाया जानेवाला सामान अधिक नफे के लोभ से किस किस प्रकार के विकारों से संयुक्त न होगा विचारणीय है।

७—सर्वोपयोगी सरल अचार

सामान—(१) अम्बियां छिलके सहित कटी बीज निकाली ५ सेर (२) बारीक पिसा सेन्धा नमक ५ पाव (३) बारीक पिसी हलदी ५ तोला (४) लाल मिरच कडुवी बारीक पिसी ५ तोला (५) तेल सरसों नया ५ तोला।

निर्माण—नमक और हलदी अम्बियों में लगाकर पात्र में भर कर धूप में रखते जायँ, जब दो-चार दिन में या जब आपकी इच्छानुसार गल जायँ तब इनमें लाल मिरच मिलादें और ५ तोला तेल सरसों डालकर मिलाकर रखलें तैयार है। (जिनको रुचिकर हो अम्बियों की बिजली भी तोल में मिला सकते हैं।)

८—सर्वोपयोगी सरल अचार दूसरा प्रकार

सब सामान व निर्माण ऊपर की तरह। केवल अम्बियों का छिलका और बीज दूर करके ५ सेर लेना और इसके गलने पर लाल मिरच के साथ १० तोले लहसुन छिला हुआ डाल देना। और एक सप्ताह पीछे काम में लाना।

६—अमचूर का मधुर अचार

सामान—(१) सूखा अमचूर (बिना रेशेवाला) ४० तोला, (२) शुद्ध गाढ़ा गुड़ दो सेर (देखें प्रा० उपदेश नं० ४६) (३) पानी १ सेर, (४) नमक सेंधा पिसा ५ तोला, (५) जीरा बारीक पिसा ४ तोला (भूना न हो) (६) धनिया भुनी पिसी २ तोला, (७) हलदी बारीक मिसी ६ माशे, (८) लाल मिरच बारीक पिसी ६ माशे (६) सौंफ भुनी पिसी १ तोला, (१०) कलौंजी भुनी पिसी ३ माशे (११) मेथी

भुनी पिसी ४ रत्ती, (१२) सेंधा नमक पिसा १२ रत्ती भूनने के लिये देखें उपदेश नं० ३ चटनी वर्ग का,

निर्माण—अमचूर को तीन-चार बार पानी से अच्छी तरह धोकर पानी १ सेर और नमक ५ तोला के साथ पकावें जब पक जाय और पानी सब अमचूर में सूख जाय तब उतार कर रख लेना। (यह काम कलई के पात्र में या मिट्टी के पात्र में करना।

अब गुड़ में सब मसाला नं० ५ से नं० १२ तक अच्छी तरह मिलाकर पकाये अमचूर में अच्छी तरह मिला दें और भरनी में भरकर रखलें। इसके स्वाद व सुगन्ध पर चखने वाला ऐसा रीझता है कि इसे कभी नहीं भूलता।

१०—अमचूर का चटपटा अचार

सामान—(१) सूखा अमचूर (रेशोंवाली फांकें न हों) ४० तोला, (२) पानी २½ सेर (३) नमक सेंधा पिसा १० तोला, (४) लाल मिरच पिसी १ तोला (५) मेथी दाना २ तोला, (६) लहसुन (छिली कली) १० तोला, (७) हींग बढ़िया ३ माशे, (८) जीरा पिसा ६ तोला, (९) तेल सरसों ५ तोला।

निर्माण—नं० १ से नं० ७ तक एकत्र करके पकाना, जब अमचूर पक जाय और पानी भी पाव, डेढ़ पाव, के रहे तब उतार लेना और उसमें जीरा और तेल मिलाकर रख लेना यह जैसा नाम है वैसा ही चटपटा और रोचक है।

११—अनेक प्रकार के अचार सिरके से बनने वाले

देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं०. ६ सिरका बनाना। यह सिरका हमारे यहाँ बरसों से बराबर बड़े आदर से बरता

जा रहा है और कभी किसी तरह की शिकायत न तो अचार बिगड़ने की या स्वादहीन होने की पाई गई। जिस अचार में भी इसका योग करें तो वह सड़ता भी नहीं और कीड़े आदि भी नहीं उत्पन्न होते।

१२—अचार निम्बू का

सामान—(१) ताज़े काग़ज़ी (पतले छिलकेवाले) निम्बू चार फाँक में अलग-अलग कटे १ सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा आधा सेर (३) कालीमिरच साबुत दो तोला (४) लाल मिरच कड़ुवी, पिसी १ तोला (५) जीरा सफेद, पिसा २ तोला।

निर्माण—सबको एकत्र मिलाकर अचार रखने के पात्र में भर दें और नित्य दिनभर धूप में, पात्र को खूब हिलाकर और निम्बुवों को चम्मच से नीचे ऊपर करके रख दिया करें तो खाने लायक आठ दिन में तैयार हो जाते हैं। निम्बुवों के नरम (दाँत से सरलता से कटने पर) होने पर इन में मीठा सिरका इतना भर दें कि इनके ऊपर एक अँगुल आजाय और इस में आधा पाव हरी अदरख धो, साफ और छील काट करके मिलादें। अब नित्य धूप में रखने की आवश्यकता नहीं। मीठे सिरके के लिये देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ७ तथा जो निम्बुवों की खटास कम करना चाहें तो निम्बुवों के गलने पर बराबर का या दूना गुड़ मिला दें।

१३—अचार निम्बू का दूसरा प्रकार

सामान—(१) ताज़े काग़ज़ी निम्बू चार फाँक में ऐसा कटे कि फाँकें जुड़ी रहें १ सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा ४० तोला (३) कालीमिरच साबुत २ तोला (४) लालमिरच सूखी साबुत २ तोला।

निर्माण—निम्बुवों में नमक और कालीमिरच जितना भरा जाय भर दें और अचार के पात्र में निम्बू तथा लालमिरच साबुत भरदें और जो नमक भरने से बचा है वह भी डालदें और पात्र को ढककर नित्य दिन भर धूप में खूब हिलाकर और चम्मच से निम्बुवों को नीचे ऊपर करके रख दिया करें तो खाने लायक आठ दिन में तैयार हो जायँगे। निम्बुवों के नरम होने पर इनमें मीठा सिरका इतना भरदें कि इन के ऊपर १ अंगुल आ जाय और इसमें आधा पाव हरी अदरख को धो, साफ, छील कतर के मिलादें अगर भरनी में मिलाते न बने तो एक पात्र (काठ आदि का) में सब को निकालकर अच्छी प्रकार मिलाकर फिर भरनी में भरकर बन्द कर दें अब नित्य धूप में रखने की आवश्यकता नहीं। मीठे सिरके के लिये देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ७।

१४—धनिया का नमक

सामान—(१) धनिया की हरी पत्ती ४० तोला (२) नमक सेंधा २० तोला (३) सूखे अमचूर की फाँकी १० तोला (४) लाल मिरच ३ तोला ४ माशे (प्रत्येक तोला धनिया में एक माशा लाल मिरच के हिसाब से)।

निर्माण—सबको एकत्र खूब बारीक पीसकर रख लें। यह रोटी, बेसनी रोटी, पूरी, दाल भात पूप आदि के साथ रुचि से खाया जाता है। अधिक समय तक रखना हो तो धूप में सुखाकर रख लें।

१५—हरे आम का मीठा अचार

सामान व निर्माण—हरी अम्बियाँ (छोटी या बड़ी) को धोकर पानी पोंछ डालें फिर छीलकर दो फाँक करके बीज

निकाल डालें और इनको एक पाव ख़ूब तप्त सरसों के तेल में थोड़ी-थोड़ी डालकर पका लें अर्थात् तप्त तेल में फाँकें डालते ही चलाने लगें फाँकें पड़ते ही उन पर लाल चित्ती शीघ्र ही पड़ जाती हैं और फूलती भी हैं जब ऐसा होजाय तब फाँकों को तेल से तुरन्त निकाल लेना जिस पात्र में फाँकें निकालें उसे टेढ़ा करदेना कि जिसमें साथ में आया तेल निकल जाय। अब यह, तेल में भुनी फाँकें, यदि एक सेर हों तो उनमें नमक सेंधा बारीक पिसा ५ तोला, शुद्ध गाढ़ा गुड़ दो सेर (देखें प्रा० उपदेश नं० ४६) लालमिरच बारीक पिसी १ तोला सब एकत्र मिलाकर एक अचार के पात्र में भरदें और बन्द करके रखदें एक सप्ताह के भीतर ही तैयार होजाता है।

अगर शुद्ध गुड़ न हो तो बढ़िया गुड़ को बारीक फोड़कर और पात्र में पहले गुड़ फिर फाँकें इसी तरह परत लगाकर भर दें गुड़ के बदले खाँड़ या राब यथारुचि मिला सकते हैं।

अगर आँच की कमी से तेल गरम कम होगा तो फाँकों पर लालचित्ती न पड़ेंगी और फाँकों का गूदा फूट जायगा।

१६—तेल की बाल अम्बियाँ

सामान व निर्माण—छोटी-छोटी पतले छिलके की बाल अम्बियाँ (जिनका बीज बिलकुल मुलायम होता है) लेकर अच्छी तरह धोकर कपड़े से पोछकर जल रहित करदें फिर इनको दो फाँक में चीर दें (जैसे करेले को भरने के लिये चीरते हैं) पर फाँके जुड़ी रहें और इनमें वही मसाला भरदें जो इसी वर्ग के योग नं० २ अचार फूफू वाला में बतलाया है और भर जाने पर इन अम्बियों को अचार के पात्र में धीरज से रखदें कि मसाला न निकल पड़े अब इन में तेल सरसों इतना भरदें कि

इनके ऊपर दो तीन अँगुल आजाय और बन्द करके सुरक्षित रखछोड़ें यह अचार बरसों नहीं बिगड़ता, और तैयार होजाने पर परम स्वादिष्ट और रुचिकर होता है। तेल का मोयन मिला मसाला जो अम्बियों के हिसाब से हो वह इनमें इस तरह दबा-दबाकर भरना कि सब मसाला अम्बियों में भर जाय भरने पर अम्बियों के मुँह थोड़ा फैले रहेंगे।

१७—अचार करील का

सामान—(१) करील के फल पतले डंढल लगे हुये (जैसा नीम की निबौंलियों में लगे रहते हैं) १ सेर (२) नमक सेंधा १६ तोला (३) हलदी १ तोला (४) लालमिरच १ तोला।

निर्माण—करील के फलों को पानी से धोकर रखदें कि इनका सब पानी निचुड़ जाय जब यह जल रहित होजायँ तब इनमें नमक हलदी तथा लालमिरच सब खूब बारीक पिसा मिलाकर पात्र में भरकर बन्द कर दें और इस पात्र को नित्य धूप में रख दिया करें और जो पानी इनसे निकले उसमें इनको हिलाकर तर कर दिया करें जब इस तरह धूप में रखते-रखते इनमें नमक प्रवेश कर जाय और इनकी कड़ुवाहट बिलकुल कम होजाय और गलजायँ तब इनमें एक छटाँक तेल सरसों मिलाकर रखदें या अगर इनको खट्टा करना हो तो किसी खट्टे अचार में मिलादें या सिरका के अचार में डालदें या आवश्यक सिरका (जितना खट्टा करना हो) मिलाकर अलग रखदें। यह परम वायुनाशक है।

१८—सूखे आमचूर (अमचूर) का मीठा अचार

सामान—(१) सूखा अमचूर २० तोला (२) शुद्ध गाढ़ा गुड़ १ सेर (३) नमक सेंधा पिसा २॥ तोला (४) हलदी

पिसी ३ माशे (५) लालमिरच पिसी ३ माशे (६) तेल सरसों २॥ तोला (७) मीठा सिरका २४ औंस (६० तोले)

निर्माण—सूखे अमचूर को पहले पानी से धोकर अच्छी तरह सुखालें तब तोलकर लें और उसमें नमक, हलदी तथा लालमिरच डालकर तेल डालदें और अच्छे प्रकार मिलादें कि फाँकों में यह मसाला और तेल लगजाय फिर शुद्ध गुड़ मिलावें और फिर सिरका मीठा २४ औंस (१ बोतल=६० तोले) (देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ७) मिलाकर भरनी में भर कर बन्द करदें जब फाँके नरम होकर गल जायँ तब काम में लावें परम स्वादिष्ट है। शुद्ध गुड़ के लिये देखें प्रा० उपदेश नं० ४६ यह शीघ्र नहीं तैयार होता सो जल्दी गलाने के लिये पहले सिरके से तर करके रखदें जब आठ-दस दिन में अमचूर गलजाय तब गुड़ मिलादें तैयार होजायगा।

१६—सिरका की मीठा चटनी

सामान—(१) शुद्ध गाढ़ा गुड़ (देखें प्रा० उपदेश नं० ४६) आधा सेर (२) सिरका मीठा १२ औंस (देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ७) (३) नमक सेंधा बारीक पिसा १। तोला (४) हलदी बारीक पिसी १॥ माशे (५) लालमिरच बारीक पिसी १॥ माशे (६) भुना जीरा बारीक पिसा १ तोला (७) भुनी धनियाँ बारीक पिसी ६ माशे (८) सौंफ भुनी बारीक पिसी ३ माशे (६) तेल सरसों १$\frac{1}{4}$ तोला।

निर्माण—सब को लेकर १ बोतल में भरदें और हिलाकर मिलादें, तैयार, परम रुचिकर है।

२०—अचार मसाले से भरे हरे मिरचों का

सामान—(१) हरे मिरचा कडुवी जाति के आधा सेर

(२) धनियाँ भुनी ७॥ तोला (३) मेथी भुनी ६ माशे (४) हलदी ६ माशे (५) सेंधा नमक १० तोला (६) तेल सरसों पाँच तोला ।

निर्माण—हरे मिरचों को धोकर चाकू की नोक से लम्बाई में चीरकर अलग फाँक न होने पावे । उपरोक्त मसाला व नमक बारीक पिसा एकत्र करके सब तेल मिलाकर मिरचों में अच्छी तरह भरदें और जो मसाला बचे वह भी ऊपर से डालदें और ४ तोला तेल सरसों और लेकर मिरचों पर हाथ से लगादें । जिसमें तेल लगजाय और मसाला जो भरा है मिरचों से न निकलने पाये । इस प्रकार सावधानी से लगावें और पात्र में भरकर ढक कर सुरक्षित रखदें । इनको उसी समय से खाने के उपयोग में ले सकते हैं ।

मिरचों को छोटे-छोटे काटकर उपरोक्त मसाला व तेल मिला देने से भी बनते हैं इसमें मेहनत कम है पर एक-एक भरने की सुन्दरता नहीं रहती ।

इस प्रकार बनाये मिरचे सर्वप्रिय होते हैं, बनाकर इनकी उत्तम गन्ध तथा अपूर्व स्वाद स्वयं लें और मित्रों को चखाकर बड़ाई का आनन्द लूटें ।

२१—चटपटा अचार हरे आमलों का

हरे आमलों को धोकर ड्योढ़े (२ सेर आमले तो ३ सेर पानी) पानी में उबालें जब पकते-पकते आमले खिलजायँ तब उतारकर पानी से निकाल लें और छूने लायक शीतल होने पर उनकी गुठली निकाल कर फाँकें अलग-अलग करदें अब अगर फाँकें आमलों की एक सेर हों तो इस सामान से अचार बनालें ।

(१) उबाले आमले गुठली निकाले एक सेर (२) नमक

सेंधा बारीक पिसा १६ तोला (३) लालमिरच कडुवी बारीक पिसी आठ माशे (६४ रत्ती) (४) धनियाँ भुनी बारीक पिसी एक तोला (५) हलदी बारीक पिसी एक तोला (६) तेल सरसों ४ तोला ।

सबको एकत्र अच्छी तरह मिलावें कि जिसमें मसाला तो आमलों की कलियों (फाँकों) पर अच्छी तरह लगजाय पर कलियाँ पिसने न पावें अर्थात् हलके हाथ से मिलादें बस तैयार है । निर्माण में काठ या कलई आदि के पात्र लेना ।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (१५) शाक वर्ग

कन्द, मूल, नाल, पत्र, पुष्प और फल सब ही प्रकार के शाकों को प्रा० उपदेश नं० १४ में दी हुई यथा विधि से धोकर साफ़ किये हों तब ही निर्माण कार्य में लेना। यह बात सब योगों के बनाने में सदैव ध्यान में रखना। योगों में बारम्बार न लिखकर केवल वस्तु का नाम दिया है।

सफ़ाई और विशुद्धता तो सब में जितनी ही करेंगे उतनी ही अच्छा। योगों में लाल या काली मिरच की वह मात्रा लिखा है जो सर्व साधारण को प्रायः ठीक लगती है परन्तु जिन्हें कम या अधिक चरपरा रुचिकर हो वह मात्रा इच्छानुसार घटा या बढ़ा लें देखें प्रा० उपदेश नं० १६, ६७, ६६ तथा ७१ व ७६ परन्तु साधारणतया तो जो भाजी पकने पर थोड़ी हो जाती हैं जैसे तोरी, बैंगन, तली हरी मटर, सीताफल, लौकी आदि इनमें योग में कही पूरी मात्रा न डालकर यदि आधी डालें। तो भी स्वाद ठीक रहता है यह सब कडुवी जाति की लाल मिरच के आधार पर कहा है भिण्डी की भाजी में तो योग में कही पूरी मात्रा हो तभी ठीक होती हैं और भिण्डियों में तो नमक भी अन्य भाजियों का सवाया खपता है।

१—आलू उबालना

सामान—(१) आलू बिना छिले १ सेर (२) जल २ सेर।

निर्माण—आलू और जल दोनों को एक पात्र में डालकर

और ढककर आग पर चढ़ा देना और उबलने देना। यह आलू ठीक-ठीक पक जायेंगे और जलने की सम्भावना नहीं, कारण आप देखेंगे कि आलू पक जाने पर भी काफ़ी मात्रा में पानी बचा पड़ा होगा।

कभी-कभी आलू पकने में फट जाया करते हैं और उनमें पानी भर जाने से आलू फीक पड़ जाते हैं और कोई आलू बहुत रूखे होते हैं। इन दोनों दोषों को दूर करने के लिये योग नं० २ की विधि से आलू उबालेंगे तो दोनों दोष न होंगे और आलू भी विशेष स्वादिष्ट और चिकनेपन पर आजायेंगे।

२—आलू उबालना दूसरा प्रकार

सामान—(१) आलू बिना छिले एक सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा एक तोला (३) पानी दो सेर।

निर्माण—सब एक पात्र में डालकर ढककर आग पर चढ़ा दें, पकने पर आप अवश्य प्रसन्न होंगे कि जैसा कहा गया है, वैसा ही हुआ, आलू फटे भी नहीं, पक भी गये और साथ ही चिकने और विशेष स्वादिष्ट बन गये हैं। इस प्रकार के उबाले आलू सब काम में बिना संकोच (संकोच यह कि नमकीन न हों, सो नहीं होता चखकर परीक्षा करके संतोष कर लें) लावें। नमकीन या मीठा जो सामान भी इनसे तैयार करेंगे सब उत्तम बनेगा। नमक सेंधा व्रत में भी खाया जाता है।

भुरता वर्ग

३—आलू का भुरता

सामान—(१) आलू उबाले छिले १० तोला (२) नमक सेंधा बारीक पिसा ३ माशे।

निर्माण—आलुओं को खूब अच्छी तरह फोड़कर आटे की तरह गूँधकर नमक मिला दें तैयार है।

४—आलू का भुरता दूसरा प्रकार

सामान—(१) आलू उबाले छिले १० तोला (२) नमक सेंधा बारीक पिसा ३ माशे (३) लाल मिरच बारीक पिसी ७ रत्ती।

निर्माण—योग नं० ३ की तरह।

५—आलू का भुरता तीसरा प्रकार

सामान—(१) आलू उबाले छिले १० तोला (२) नमक सेंधा बारीक पिसा ३ माशे (३) काली मिरच बारीक पिसी ७ रत्ती।

निर्माण—सबको एकत्र करके योग नं० ३ की तरह मिला दें।

६—आलू का भुरता चौथा प्रकार

सामान—(१) आलू उबाले छिले १० तोला (२) नमक सेंधा बारीक पिसा ३ माशे (३) पानी ५ तोला।

निर्माण—एकत्र करने की यह विधि है कि आलू नमक मिरच आदि जो दो या तीन का मिश्रण हो पहले आलुओं के साथ एकत्र खूब मिश्रण कर लें जब आटे जैसा चिकना लुगदा बन जाय तब पानी डालकर पतला कर लेना।

७—आलू का भुरता पाँचवाँ प्रकार

सामान—(१) आलू उबाले छिले १० तोला (२) नमक सेंधा बारीक पिसा ३ माशे (३) लाल मिरच बारीक पिसी ७ रत्ती (४) पानी ५ तोला।

निर्माण—जैसा योग नं० ६ में कहा है।

८—आलू का भुरता छठा प्रकार

सामान—(१) आलू उबाले छिले १० तोला (२) नमक सेंधा बारीक पिसा ३ माशे (३) कालीमिरच बारीक पिसी ७ रत्ती (४) पानी ५ तोला।

निर्माण—जैसा योग नं० ६ में कहा है।

योग नं० ९ से १४ तक आलू का भुरता ६ प्रकार

उपरोक्त योग नं० ३ से ८ तक के भुरतों में तेल सरसों तीन माशे मिलाने से ६ प्रकार और बनते हैं।

१५—आलू भूनना

जितनी आलू तोल में हों उतनी ही शुद्ध राख (जिस जगह केवल दूध पकाया जाता हो या हवन की राख) लेना और आलू से दूने गोबर के उपले (कंडे) सूखे लेना। अर्थात् आलू एक सेर, राख (छनी) एक सेर, उपले २ सेर। भूनने की वस्तु यदि बहुत बड़ी या कठिन या कई दिन की बासी हों तो उपलों की मात्रा पाक ठीक करने को दूनी तक ले सकते हैं।

निर्माण—१ सेर राख का चौकोर चबूतरा सा बना लेना और उस पर दो सेर उपले चुनकर जला देना जब गलकर उपलों का धूम निकल जाय तब राख और उपलों की अग्नि को करछी से तोड़ तोड़कर एक में मिला देना कि सब फूटकर एक जीव हो जाय। अब इस गरम-गरम राख के दो हिस्से एक तरफ़ करके एक हिस्से पर आलू एक सेर बिछा देना और इनको दो हिस्से गरम राख से ढक देना। शीतल होने पर आलू भुने हुए मिलैंगे इस तोल तथा विधि से भुने आलू आदि जलते नहीं बार-बार देखने की चिन्ता भी नहीं और पक भी ठीक ठीक जाते

हैं। इसी प्रकार शकरकन्द, बैंगन, करेले, परवल, भिण्डी, तोरी, अम्बिया आदि जो भी भूनना हो भून लें। भुरता बनाने योग्य वस्तुओं का भुरता बना लें। मात्रा वस्तु और मसाले की वही जो उबाले आलुओं के भुरतों में दी गई है, रहेगी। भुनी अम्बियों का पना बनता है, जो नं० ३४ पना वर्ग में देख लें। भुनी वस्तुओं के भुरते बिना पानी के अच्छे होते हैं।

इस प्रकार से गरम-गरम भूने हुए आलुओं व शकरकन्दी आदि में ऐसी उत्तम सोंधी-सोंधी, हृदय को प्रिय लगनेवाली महक (सुगन्ध) आती है कि वर्णन करना कठिन है (भाड़ में भुनी हुई वस्तुओं में यह बात कहाँ)।

इस प्रकार भुनी शकरकन्दों को वैसे ही खायें, या मलाई, रबड़ी से, दही से, तक्र से या हाँडी में दिन भरके पकाये हुए दूध में (जो दूध मिट्टी की हाँड़ी में डालकर दीवाल के सहारे ज़मीन पर एक छोटी-सी किंवाड़ोंदार गहरी कोलकी में कंडों की आँच देकर पकाया जाता है इसको यू० पी० में "दुधगड़वा" कहते हैं) इच्छानुसार मीठा या फीका ही में घोलकर खाने से अलग-अलग स्वाद मिलता है।

योग नं० १६ से १८ तक भुने आलू का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त उबाले आलू के भुरता योग नं० ३, ४ और ५ में है।

योग नं० १९ से २१ तक भुने आलू का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त उबाले आलू के भुरता योग नं० ३, ४ और ५ में है। इन प्रत्येक योग में सरसों का तेल ३ माशे मिलाना।

योग नं० २२ से २४ तक भुने बैंगन का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १६ से १८ तक में कहा है आलू के बदले बैंगन लेना।

योग नं० २५ से २७ तक भुने बैंगन का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १९ से २१ तक में कहा है आलू के बदले बैंगन लेना।

योग नं० २८ से ३० तक भुने करेले का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १६ से १८ तक में कहा है, आलू के बदले करेला लेना।

योग नं० ३१ से ३३ तक भुने करेले का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १९ से २१ तक में कहा है, आलू के बदले करेला लेना।

योग नं० ३४ से ३६ तक भुने परवल का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १६ से १८ तक में कहा है, आलू के बदले परवर लेना।

योग नं० ३७ से ३९ तक भुने परवर का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १९ से २१ तक में कहा है, आलू के बदले परवर लेना।

योग नं० ४० से ४२ तक भुनी भिण्डी का भुरता तीन प्रकार

सब सासान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १६ से १८ तक में कहा है, आलू के बदले भिण्डी लेना।

योग नं० ४३ से ४५ तक भुनी भिण्डी का भुरता ३ प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १९ से २१ तक में कहा है, आलू के बदले मिण्डी लेना।

योग नं० ४६ से ४८ तक भुनी तोरई का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १६ से १८ तक में कहा है, आलू के बदले तोरई लेना।

योग नं० ४९ से ५१ तक भुनी तोरई का भुरता तीन प्रकार

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० १९ से २१ तक में कहा है, आलू के बदले तोरई लेना।

योग नं० ५२ मिश्रित भुरते

इस प्रकार बनते हैं कि जो उपरोक्त योगों में उबाली और भुनी वस्तुवों के ४८ प्रकार के भुरते कहे गये हैं। उनमें से इच्छानुसार एक योग को दूसरे योग से मिश्रण करने पर एक नया योग बनेगा। इस प्रकार दो-दो तीन-तीन योग के मिश्रण से अनेक योग बन जायेंगे सो यथारुचि समय-समय पर बना लेना।

बैंगन का भुरता बनाते समय बैंगन में जो डोरे से होते हैं वह निकाल डालना। तब तोल कर नमक मसाला मिलाना।

योग नं० ५३ से ८८ तक छौंके भुरतों के ३६ योग

आलू, बैंगन, करेला, परवल, भिण्डी तोरई इन ६ वस्तुवों के जो बिना तेल के १८ प्रकार के भुरते कहे गये हैं, उनको दो प्रकार से जैसा आगे कहा गया है, छौंक लें तो ३६ प्रकार हो जायँगे।

(१) छौंक का पहला प्रकार यह है कि कोई भुरता यदि २० तोला हो तो १ रत्ती हींग और १॥ माशे जीरा सफेद लेकर एक तोला गरम घी में जीरा हींग डालकर भुरता छौंक देना और छौंक को भुरते में अच्छी तरह मिला कर उतार लेना तैयार हैं।

(२) छौंक का दूसरा प्रकार यह है कि जीरा १२ रत्ती लहसुन २४ रत्ती को १ तोला तप्त घी में डालकर २० तोले किसी

भुरते को छौंक दें और छौंक के अच्छी तरह मिलने पर उतार लें, तैयार।

८६—आलू रसेदार

सामान—(१) आलू छिले कटे २ पाव, (२) नमक सेंधा पिसा १¼ तोला, (३) घी २½ तोला (४) ठंडा मसाला १ तोला ४ रत्ती, (५) गरम मसाला ½ तोला, (ठंढे गरम मसाले के लिये देखें प्र'० उपदेश नं० ३०) (६) पानी ३ पाव (७) लहसुन १२ रत्ती, (८) घी ६ माशे छौंकने को।

निर्माण—पात्र में २॥ तोला घी डालकर अग्नि पर चढ़ाना, जब घी तप्त हो जाय तब ठंढे मसाले और नमक को पानी से रबड़ी जैसा घोलकर घी में छोड़दें और घी में मिलाकर ढक दें। एक मिनट बाद खोलकर करछी से चला-चलाकर भूनना, जब मसाला पकते-पकते भुरभुरा सा होजाय और घी भी मसाले में मिल-सा जाय और सुगन्ध निकलने लगे (मसाला न जलने पावे, न पात्र की पेंदी में लगने पावे) तब आलू (जो धोकर छीले गये हों और छीलने काटने पर तोल कर २ पाव लिये हों तब फिर धोकर रख लिये हों, देखें प्रा० उपदेश नं० १४) छोड़कर भूनना, आँच बहुत तेज़ न रखना, चार-पाँच मिनट के करीब भूनते रहने पर जब मसाला सूखा-सा आलुवों में लगा दिखाई दे तब ३ पाव पानी इनमें छोड़कर चला देना और बन्द करके पकने देना। जब आलू पकने पर हों तब गरम मसाला ६ माशे आलुवों के रस में घोलकर डालदें (देखें प्रा० उपदेश नं० ३०) या अगर पात्र का मुँह बड़ा हो तो आलुवों पर थोड़ा-थोड़ा मसाला सूखा ही बुरका कर चला-चलाकर सब डालकर मिलादें और बन्द करके पकने दें, जब आलू पककर पाक

समाप्त हो जाय अर्थात् रसा आलुवों के करीब-करीब बराबर रहजाय और आलू दिखने लगें तब उतार लेना और घी ६ माशे को तप्त करके लहसुन डालदें, जब लहसुन खूब लाल हो जाय तब आलुवों में छौंक देना, मिला देना और बन्दकर देना, पाँच मिनट बाद भोजन के लिये सर्वथा तैयार हैं। इस प्रकार बनाई आलू न अधिक कटु होंगी, न अधिक नमकीन और न फीकी। सब रस बिलकुल समता में होंगे आप स्वाद लेकर देखलें जैसा कहा गया, वैसा ही पावेंगे। (देखें प्रा० उपदेश नं० १९, २९ तथा ६६ और ६७ व ६९ तथा ७१ जब सुलभ हो तो इसमें ६ माशे हरी धनियाँ और ३ माशे अदरख आलुवों के भुन जाने पर डाल लेना और थोड़ा भूनकर फिर पानी डालना, जल रहित पाक के लिये देखें नं० ४२ मांस वर्ग के योग नं० ३ के अन्त का उपदेश।

९०—आलू तलना नमकीन सादे

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) नमक सेंधा बारीक पिसा ६ माशे।

निर्माण—पात्र में घी तप्त होने पर पहले नमक छोड़कर करछी से घी में मिलाने पर तुरन्त आलू छोड़ दें और उलट पलट करैं, जब सब नमक और घी आलुवों में मिल जाय और आलू गरम हो जायँ बस पाक तैयार होगया। उतार कर रखलें।

इसी शाक वर्ग में कहे आलू उबालने का योग नं० २ देखें, इस योग में तथा सब आलू तलने के योगों में इसी नं० २ योग से उबाले आलू लें और उनको छीलकर सुपारी के बराबर के टुकड़े करलें।

आलू योग नं० १ के उबाले, से भी सब आलू के योग बनेंगे

परन्तु नं० २ के उबालों के योग विशेष स्वादिष्ट होते हैं और पकाने में फूटते नहीं, यह भी विशेषता है।

९१—आलू नमक मिरच वाले

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) नमक मिरच ७ माशे ६ रत्ती, देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३३।

निर्माण—पात्र में घी तप्त होने पर, नमक मिरच छोड़कर करछी से घी में मिलादें और तुरन्त आलू छोड़दें और उलट-पलट करें जब सब नमक मिरच और घी आलुवों में मिलजाय और आलू गरम होजायें। बस पाक तैयार होगया। (देखें योग नं० ६०)

९२—आलू मिरचहा लोन के

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) मिरचहा लोन ७ माशे ६ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३)।

निर्माण—नं० ९१ की तरह।

९३—आलू हिंगहा लोन के

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) हिंगहा लोन ६ माशे ३ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३)

निर्माण—नं० ९१ की तरह।

९४—आलू हिंगहा लोन के मिरचावाले

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी

१ तोला (३) हिंगहा लोन मिर्चावाला ८ माशे १ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३)

निर्माण—नं० ९१ की तरह।

९५—आलू लहसुनहा लोन के

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) लहसुनहा लोन ९ माशे ६ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३) (४) हलदी पिसी १।। माशे।

निर्माण—घी तप्त होने पर पहले हलदी मिलाना फिर लहसुनहा लोन फिर सब विधि नं० ९१ की तरह।

९६—आलू दलचिनिहा लोन के

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) दलचिनिहा लोन ९ माशे ६ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३)

निर्माण—नं० ९१ जैसा।

९७—आलू जिरहा लोन के

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) जिरहा लोन ११ माशे ६ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३)

निर्माण—सब नं० ९१ जैसा।

९८—आलू अजवइनहा लोन के

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) अजवइनहा लोन ११ माशे ६ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३)

निर्माण—उसी प्रकार जैसे नं० ९१ में।

९९—आलू मेथी और लहसुनहा लोन के

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) घी १ तोला (३) लहसुनहा लोन ८ माशे ६ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३) (४) मेथी ३ माशे (५) लहसुन ४ रत्ती (६) हलदी पिसी १॥ माशे।

निर्माण—घी तप्त होने पर पहले मेथी छोड़ना और काली होने पर निकाल डालना फिर लहसुन छोड़ना फिर हल्दी, फिर लहसुनहा लोन छोड़कर, मिलाकर, तुरन्त आलू छोड़कर आधा मिनट बन्दकर, फिर वैसा ही करना, जैसा नं० ९१ में कहा गया है।

१००—चमत्कारी आलू (प्रत्येक टुकड़े में अलग-अलग स्वाद)

जब पिछले दसों प्रकार के तले आलू तैयार हों तब एक पात्र में आलू का एक-एक टुकड़ा सब योगों में से लेकर रख लें और खानेवाले को परोस दें। वह खाते समय अचम्भे में पड़ेगा कि यह तले आलू तो हैं पर प्रत्येक टुकड़े में अलग-अलग स्वाद क्यों है यह कैसे हुआ। न जाननेवाला इसका शीघ्र निर्णय न कर सकेगा। इसीलिये यह योग चमत्कारी है। कौतुक बढ़ाने को आप यह कह सकते हैं कि एक ही कड़ाही में बने हैं।

१—प्रारम्भिक उपदेश नं० ३३ में सब प्रकार के नमकों के के योग बतलाये गये हैं देख लें। जो-जो तीव्र गन्धवाले द्रव्यों के नमक हैं जैसे हींग, लहसुन, जीरा और अजवाइन उन योगों के उबाले आलू बनाने में यह ध्यान रखना कि आलू डालने पर करछी से चला दें और एक आध मिनट के लिये ढक दें कि जिसमें इनकी सुगन्ध आलुओं में प्रवेश कर जाय फिर जैसा निर्माण में कहा गया है तल लें।

२—इस प्रकार के योगों से आलू तलने में विशेषता यह है कि घी और मसाला ऐसा नपा तुला है कि आलुओं में अच्छे प्रकार मिल जाता है और लग जाता है।

३—घी अधिक होने से मसाला आलुओं को अच्छी तरह नहीं पकड़ता इसलिये मसाला भी अधिक डालना पड़ता है और इसके अलावा घी पात्र में नीचे मसाला लिये पड़ा रहता है जो कि नुकसान ही है।

४—चमत्कार इनके निर्माण का यह और भी एक है कि मसाला मोटा न रहने से एक तो अच्छी तरह आलुओं में मिल जाता है और स्वाद पूरा-पूरा आ जाता है (जो कि इतना ही स्वाद मोटा मसाला नहीं दे सकता) और साथ ही देखने से यह भी नहीं मालूम पड़ता कि इनमें क्या-क्या पड़ा है अतः यह शीघ्र जान लेना कि यह आलू किस योग के हैं सब का काम नहीं।

५—ग्यारहवें प्रकार (योग नं० १००) के बल पर आप यह कह सकते हैं कि हम ऐसे आलू बनाते हैं कि प्रत्येक टुकड़े में अलग-अलग स्वाद होता है। यह योग परोसते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि जितने योग बनाये हों एक बार में उतने ही टुकड़े दें।

१०१—आलू तलना

यह प्रकार इस तरह होगा कि दो नमक (जैसे मिरचहा ३ माशे ७ रत्ती और हिंगहा ३ माशे १$\frac{1}{2}$ रत्ती अर्थात् आधी-आधी मात्रा) एकत्र करके १ पाव आलू को उपरोक्त योगों के आधार पर तल लें। इसी तरह और नमकों के दो-दो व तीन-तीन के मिश्रण से अनेक प्रकार बना लेना।

योग नं० १०२ से १२१ तक रसेदार या सूखी लुटपुटी भाजियाँ

(१) आलू मटर (२) आलू फूल गोभी (३) आलू गोभी मटर (४) आलू, हरा प्याज, बन्द गोभी तथा मटर (५) आलू, प्याज सूखा (६) आलू, बैंगन (७) आलू, शलजम (८) आलू, सूरन (सूरन मीठी जाति का हो) (९) आलू परवर (१०) आलू गाजर (११) आलू मूली (१२) कटहल (१३) कच्चा केला और आलू (१४) खरबूजा (१५) पपीता आलू (१६) पपीता अकेला (१७) आलू लहसुन हरा (१८) आलू प्याज हरा (१९) कटहर के बीज, परवर तथा आलू (२०) आलू तोरई इत्यादि ।

यह २० योग या अन्य जो भी रसादार या सूखे लुटपुटे बनाना हो तो वह यदि २ पाव हो (चाहे समान भाग में चीजें लें या कमती बढ़ती जैसी रुचि हो, मगर मिलकर या अकेली एक चीज़ हो तो भी २ पाव हो) तो यह सब ही, रसेदार आलुवों (देखें इसी वर्ग का योग नं० ८९) की तरह से पकाना और सब मसाला आदि जो भी उसमें कहा गया है उतना ही लेना अधिक माल हो तब इसी हिसाब से दुगना तिगुना, या, जैसी आवश्यकता हो उसी प्रकार हिसाब से इसी आधार पर करके ले लेना, सब ठीक बनेगा । (देखें प्रा० उपदेश नं० ६६, ६७ तथा १९ व २९) गरम मसाले का और घी का किसी समय अभाव हो तो यह योग नमक और लाल मिरच से तेल द्वारा पकाने पर भी स्वादिष्ट बनेंगे मात्रा ठंढे मसाले की वही रहेगी जो योग में कही गई है परन्तु बिना गरम मसाले वाले पाक में लाल मिरच छे गुनी और लेना अर्थात् हिसाब से जितना ठंडा मसाला हो और

उसमें जितनी लाल मिरच हो उसकी ६ गुनी और लेना, जैसे यदि १ सेर आलू को ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती होता है तो इसमें ८ रत्ती लाल मिरच है तो अब ४८ रत्ती और लेना अर्थात् सब मिलकर ५६ रत्ती=७ माशे लाल मिरच लेना। खरबूजे या तोरइयों में या अन्य पानी छोड़ने वाली भाजी यदि अकेली हो, या दो तीन के साथ में, इनकी मात्रा अधिक हो तो पानी वस्तु का आधा या अधिक या कम या नहीं पड़ेगा, जब जैसी अवस्था हो पानी का प्रयोग करना या न करना, यदि पानी छूटने से या अन्य किसी कारण से पानी अधिक होने से नमक फीका जान पड़े तो पका कर रस गाढ़ा करलें नमक ठीक होगा पुनः पकाने की सुलभता के अभाव में आवश्यक नमक छोड़ लेना। इसी वर्ग का योग नं० १७० सरल मार्ग भी देखलें।

१२२—करेले की भाजी

सामान—(१) हरे करेले—आधा सेर (२) सेंधा नमक बारीक पिसा—२ तोला (३) घी—१ छटाँक (४) मेथी १२ रत्ती (५) लाल मिरच बारीक पिसी २८ रत्ती (६) खट्टा अमचूर सूखा—६ माशे पानी डालकर चटनी सा पीस लें (७) लहसुन—१ तोला छोटा-छोटा काट लेना (८) हलदी बारीक पिसी ३ माशे

निर्माण—ताजे करेलों को छोटे-छोटे टुकड़े बादाम के बराबर काटकर आधा सेर लेना (जिनसे कड़े बीजादि निकाल डाले हों) और इनको दो तीन बार साफ पानी से मल-मलकर धो लेने पर, दो दफे आधा २ तोला नमक बारीक पिसा डालकर मलें और पानी डालकर मलकर धोडालें ऐसा करने से फेन के साथ अधिक कड़ुवाहट निकल जाती है और यह कुछ नरम हो जाते इनको जल रहित करके इन पर नमक २ तोला रखदें और घी

तप्त होने पर उसमें मेथी डालें, जब मेथी दाने काल हो जायँ तब निकाल डालें फिर लहसुन डालें कुछ पकने पर हलदी डालकर करेले नमक सहित छौंक देना और थोड़ा मिला कर बन्द कर देना। और जब पकने का शब्द कम हो तब खोल कर उलट-पलट कर फिर बन्द करदें और १–२ मिनट बाद खटाई को (अमचूर की चटनी) पानी से पतला कर करेलों में डालकर खूब मिलादें अब मन्द आँच करके और १ तोले पानी का छींटा देकर कड़ाही में करेलों को फैलादें और थोड़ी-थोड़ी देर पर (एक-एक मिनट पर) चला-चलाकर फिर कड़ाही में फैला दिया करें इस प्रकार भूनते जायें (बीच-बीच में जब सूखता समझें पानी का छींटा दें) जब अच्छे प्रकार भुन जायें, सूखने न पावें। अर्थात् पकने पर थोड़ा नरम बने रहें तब उतार लेना और इनका उत्तम स्वाद अरहर की दाल (मीठे सिरके से युक्त) रोटी, पूरी चाहे जिससे लेना इनमें कुछ कड़ुवाहट रहती है परन्तु जो करेले तथा इसकी कड़ुवाहट पर रीझे हुये हैं उनको परम प्रिय लगते हैं। जो कड़ुवाहट बिलकुल पसन्द न करें वह करेलों को काटकर नमक के पानी में दो तीन बार जोश देकर सब कड़ुवाहट निकलने पर जल रहित करके उपरोक्त विधि से बनालें। करेले जिन पर बड़े-बड़े और दूर-दूर पर दाने होते हैं और कुछ सफेदी लिये होते हैं, वह कम कड़ुवे होते हैं। अन्य साधारण भाजियों में जितना नमक पड़ता है, उसका दूना करेलों में पड़ता है।

१२३—आलू और सूखी मेथी (पत्ते)

सामान—(१) आलू छिले कटे १ सेर (पिस्तों के बराबर कटे) (मेथी (पत्ती) सूखी २॥ तोला (धोकर रख लेना) (३) लालमिरच ७ माशे (४) लहसुन छिला छोटा-छोटा कटा १ तोला

(५) हलदी पिसी ६ माशे (६) घी १॥ छटाँक (७) सेंधा नमक पिसा २ तोला।

निर्माण—कड़ाही में घी तप्त होने पर लहसुन डाल देना लहसुन के कुछ पकने पर हलदी व लालमिरच डालकर मेथी और नमक भी डालदेना और करछी से एक दो बार मिलाकर, सब आलू छौंक देना और एक दो दफ़े उलट-पलट कर तुरन्त बन्द कर देना, तीन चार मिनट बाद खोलकर अच्छी तरह उलट पलट कर फिर बन्द कर देना और पकने देना। पकने का शब्द सुनाई देता रहेगा जब शब्द मन्द हो तब फिर खोलकर चलादेना और फिर ढक देना इस प्रकार एक दो बार और करने पर पकने का शब्द पहले से बहुत कम होगा जब केवल सूँ-सूँ शब्द रह जाय तब खोलकर चलाकर देखें पक कर तैयार होगये होंगे। यह बिलकुल न सुखाकर थोड़ी तरी लिये तैयार रक्खेंगे, तो स्वाद अधिक होता है। अगर आलू छोटे-छोटे पिस्तों के बराबर न काटे होंगे तो गलने में कसर रह जाती है अगर ऐसा हो तो एक पाव पानी छोड़ देना और पकने देना जब पानी सूख जायगा पककर तैयार होंगे।

१२४—ख़रबूज़े की भाजी

सामान—(१) ख़रबूज़ा पका (गला न हो) को छीलकर बड़े आमले के बराबर टुकड़े कर लें १ सेर (२) नमक २॥ तोला (३) घी ५ तोला (४) जीरा सफ़ेद ६ माशे (५) लाल मिरच पिसी ८ रत्ती (६) हलदी ६ माशे (७) गरम मसाला (देखें प्रा० उपदेश नं० ३०) १ तोला (८) लहसुन २४ रत्ती व घी १ तोला पकने पर छौंक को (९) पानी एक सेर।

निर्माण—पाँच तोला घी तप्त होने पर जीरा डालना, फिर

हलदी पिसी, फिर लाल मिरच पिसी, फिर ख़रबूज़े के टुकड़े नमक सहित छौंक देना और उलट पलटकर तुरन्त बन्ह कर दें। एक दो मिनट बाद खोलकर थोड़ा भूनकर १ सेर पानी डाल दें जब पक जाय (जल्दी ही पक जाता है) तब गरम मसाला १ तोला छोड़ दें और घी १ तोला तप्त करके २४ रत्ती लहसुन डालकर लालकर छौंक दें बस तैयार है।

१२५—करेले मसाले से भरे

सामान—(१) करेले आधा सेर (२) धनियाँ भुनी पिसी २ तोला (३) सौंफ भुनी पिसी १ तोला (सौंफ के अभाव में जीरा भून पीसकर डालें) (४) मेथी (दाना) भुनी पिसी १२ रत्ती (५) कलौंजी भुनी पिसी १२ रत्ती (६) हलदी पिसी ३ माशे (७) सेंधा नमक बारीक पिसा २ तोला (८) खट्टा सूखा अमचूर ६ माशे (ताजा अमचूर हो तो १ तोला लेना) (९) प्याज ३ तोला (अमचूर को प्याज के साथ पीस लें) (१०) लाल मिरच बारीक पिसी २८ रत्ती=३।। माशे (११) घी २।। छटांक।

भूनने के लिये देखें नं० १३ चटनी वर्ग का उपदेश नं० ३।

निर्माण—घी और करेलों को छोड़कर सब मसाला एकत्र करके अच्छे प्रकार मिला लें और जो आपने करेले छीलकर और बीच से लम्बाई में चीरकर और उनमें दो तोला बारीक पिसा सेंधा नमक करेलों के अन्दर तथा बाहर लगाकर शाम को रक्खे थे, आज उनको पानी से अच्छी तरह दो बार धो डालें और इनका पानी निचोड़कर आध सेर तोल कर लें। (पहले दिन जब नमक लगाकर रखते हैं तब आध सेर से एक दो करेला अधिक लेना कि जिसमें दूसरे दिन धोने पर आध सेर पूरे पड़ जाँय

कारण कि नमक लगाकर रखने से जो पानी करेलों से निकल जाता है तो उनका वजन (भार) घट जाता है) अब इनमें सब मसाला जो आपने पीसकर एकत्रित कर लिया है भर दें और मसाला पकाते समय निकल न पड़े सो मसाले की रक्षा को प्रत्येक करेले को नये डोरे से थोड़ा कसकर ऐसा लपेटें कि करेलों के फटे हिस्से के किनारे मिल जायें जिसमें मसाला देख न पड़े और गाँठ लगा दें कि जिसमें डोरा खुल न जाय (कोई-कोई तिनकों से छेद-छेदकर मुख बन्द कर देते हैं) अब कड़ाही में घी कुछ गरम होने पर इनको घी में बिछा दें और बन्द कर दें। आँच मन्द रहे, पकने दें। थोड़ी-थोड़ी देर पर करेलों को घुमाते रहें कि चारों ओर से पकें, इस तरह पकाते-पकाते जब लाल हो जायँ और नोचने से सरलता से नुचने लगें तब निकालकर रख लें तैयार हो गये।

अब करेलों का जो छीलन, है उसको इस प्रकार बना लें। छीलन में इतने आलू मिला लें कि एक पाव हो जाय।

१२६—करेले का छीलन बनाना

सामान—(१) छोटा-छोटा कटा छीलन और आलू मिलकर १ पाव, (२) नमक सेंधा बारीक पिसा १ तोला, (३) मेथी (बीज) भुनी पिसी ६ रत्ती, (४) मिरच लाल पिसी १४ रत्ती, (५) प्याज १ तोला, (६) खटाई ३ माशे, (७) लहसुन ६ माशे।

निर्माण—लहसुन को छोड़कर सब मसाला पीसकर छीलन में मिला दें। अब जो करेलों से घी तथा जो मसाला करेलों से निकल पड़ा है, पिछले योग नं० १२५ से उसमें ६ माशे लहसुन छोड़ दें जिसके लाल होने पर, मसाले युक्त छीलन को छौंक दें और उलट-पलटकर बन्द कर दें पक जाने पर स्वाद लें, कभी

करेलों की और कभी छीलन की तारीफ करेंगे दोनों एक दूसरे से बढ़कर बनते हैं। अब अगर छीलन से भी कुछ घी बच रहे तो शीशी में रख लें इसको बेसनी रोटी पर लगाकर खायें यह अलग अपना मज़ा दिखाता है।

१२७—बैंगन तले

सामान—(१) बैंगन १ सेर, (२) जीरा सफेद १ तोला, (३) हल्दी पिसी ३ माशे, (४) लाल मिरच पिसी, (३ से ७ माशे तक देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ६७) (५) मेथी ११ रत्ती (६) लहसुन १ तोला (या हींग १२ रत्ती), (७) सेंधा नमक बारीक पिसा २ तोला, (८) घी १ छटाँक।

निर्माण—बैंगनों के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर पानी डालते जाना और फिर धोकर पानी से निकाल लेना और उन पर नमक रख देना। पात्र में घी तप्त होने पर मेथी डालना, काली होने पर निकालकर लहसुन छोड़ना (या हींग छोड़ना) फिर जीरा फिर हल्दी फिर मिरच लाल छोड़कर, बैंगन जिनपर नमक रख लिया है छौंक देना और थोड़ा उलट-पलटकर बन्द कर देना। बीच-बीच में खोलकर उलट पलटकर बन्द करते रहना, पक जाने पर भोजन के लिये तैयार हो गये।

बगन पकाने में जानने योग्य विशेष बात एक तो यह है कि बैंगन कड़वे और अधिक बीजवालों की भाजी अच्छी नहीं बनती, दूसरे बैंगन जब पानो छोड़ें और पके न हों तो आग मन्द करना जिसमें वह उसी पानी में पक जायँ जो उनसे निकला है (बैंगन सूखे हों तो पकाने को आवश्यक पानी डाल लेना) और अगर पानी निकलने पर बहुत ताजे होने के कारण पक भी जायँ तो आग तेज़ करके पात्र बिना बन्द किये बैंगनों को पात्र के किनारों पर इधर-उधर करके बीच में रहे अधिक पानी को सुखा लेना या

न सुखाना क्योंकि यह पानी भी स्वादयुक्त होता है बैंगन जलने न पावें। जो बैंगनों में खटाई पसन्द करें वह पकते समय अमचूर ३ माशे या पकने पर पीछे निम्बू का रस या सिरका आदि इच्छानुसार डाल लें। जिस वस्तु में खटाई हो उसे कलईदार पात्र में पकाना।

१२८—बैंगन मसाले से भरे

सामान—(१) बैंगन १ सेर (२) धनियाँ भुनी पिसी ४ तोला (३) हल्दी पिसी ६ माशे (४) लालमिरच पिसी ५ माशे (५) कालीमिरच पिसी २ माशे (६) जीरा सफ़ेद पिसा ३ माशे (७) इलायची बड़ी के बीज १२ रत्ती (८) मेंथी भुनी पिसी १२ रत्ती (६) कलौंजी भुनी पिसी १२ रत्ती (१०) लहसुन छिला १ तोला (११) अमचूर सूखा ६ माशे (हरा हो तो दूना लेना) (१२) सेंधा नमक पिसा २ तोला (१३) घी १ छटाँक चीज़ों को भूनने के लिये नं० १३ चटनी वर्ग का उपदेश नं० ३ देखें।

निर्माण—बैंगनों को लम्बाई में बीच से ऐसा चीर दें कि फाँकें जुड़ी रहें। अब इनमें सब मसाला एकत्रित पीसकर भर दें और करेलों की तरह (देखें योग नं० १२५) डोरे से इनका मुख बन्द कर दें और घी के गरम होने पर इन बैंगनों को घी में बिछादें और बन्द कर दें और मन्द अग्नि पर पकने दें। थोड़ी-थोड़ी देर में खोल-खोलकर इनको घुमा-घुमाकर पकालें बस तैयार हो गये।

जिन बैंगनों में काफी पानी न छूटे, उनमें पानी दो छटाँक या जितना आवश्यक जान पड़े छोड़ दें, जिसमें पकने में कसर न रह जाय और बैंगनों का छिलका जलै भी नहीं।

१२९—करेले तथा बैंगन आदि मसाले के भरे बिना घी के बनाना

करेले या बैंगन या अन्य जब मसाले से भरकर और डोरे से बँधकर तैयार हों तब इनको एक चौड़े मुँह के पात्र में रखदें और उस पात्र के मुख पर एक थाली या कटोरा रखदें और कटोरे में पानी भरदें और इस पात्र को उठाकर मन्द आँच पर चढादें और पकने दें जब पक जायें तैयार हैं। इस विधि से पकाने में शाक में पानी डालने की आवश्यकता नहीं पड़ती क्योंकि भाजी से जो पानी भाफ द्वारा निकलता है, वह बाहर न जाकर, पात्र के मुख पर जो पानी भरा पात्र है उसकी पेंदी में यह भाफ लगकर फिर पानी बनकर शाक पर टपकती रहती है, इससे पानी की आवश्यकता नहीं पड़ती। यह विधि उस समय के लिये विशेष उपयोगी है, जब किसी मान मनौते में कुछ समय के लिये छौंकने या तलकर बनाने की बंदिश रहती है। कई इसी तरह के पाक को पसन्द करते हैं। इसी भाफ विधि से अन्य शाक भाजियाँ भी नमक मसाले से जो आप को समय पर रुचिकर हो, युक्त करके पकालें। पकाने के पात्र में शाक रखने से पहले यदि थोड़ा घी चुपड़ लें तो और भी अच्छा है। इस प्रकार से पकाई वस्तु को यदि इच्छा हो तो फिर तल भी सकते हैं।

१३०—अरुई, आलू तले अजवाइन वाले

सामान—(१) उबाले, छिलके निकाले, और कटे (न बड़े न छोटे) आलू तथा अरुई (घुइयाँ) प्रत्येक के एक पाव मिलित २ पाव (२) सेंधा नमक पिसा १ तोला (३) घी २ तोला (४) मेथी (दाना) १॥ माशे (५) लहसुन ६ माशे या हींग ६

रत्ती (६) हलदी पिसी ३ माशे (७) मिरच लाल पिसी २८ रत्ती (८) अज़वाइन (दाने) ६ माशे ।

निर्माण—आलुवों और अरुइयों में नमक और हलदी लगाकर रखदें । अब घी के तप्त होने पर मेथी डालें और जलाकर निकाल डालें फिर लहसुन को डालकर लाल पकावें फिर मिरच लाल डालकर, नमक हलदी लगे शाक को छौंक देना और दो चार बार चलाकर बन्द कर देना एक मिनट बाद खोलकर उलट पलट कर अजवायन डालकर चला देना कि सब आलू तथा अरुई के टुकड़ों पर अजवायन के दाने चिपक जायँ फिर थोड़ी देर भूनकर उतारलें तैयार होगये । यह सब काम मध्यम आँच पर करना । इस भाजी का गरमा-गरम स्वाद, पूड़ी-रोटी, दाल भात के साथ या स्वतन्त्र ऐसे ही खायं सब तरह से रुचिकारक, पाचक और मंदाग्नि तथा शूल नाशक है । उपदेश—केवल अरुई या केवल आलू भी उपरोक्त विधि से बनती हैं

१३१—अरुई मसलही अर्थात् मसाले से लिपटी

सामान—(१) अरुई (घुईयाँ) उबाली छिलका निकाली २ पाव (२) सेंधा नमक १ तोला (३) धनिया ६ माशे (४) मिरचा लाल २८ रत्ती (५) हलदी ३ माशे (६) लहसुन ६ माशे (७) चावल ६ माशे (८) घी ४ तोला (९) मेथी १२ रत्ती ।

निर्माण—नमक और मेथी को छोड़कर बाकी का सब मसाला (धनिया, मिरचा, हलदी, लहसुन और चावल) पानी से खूब बारीक पीसलें (बहुत पानी न डालना कि पतला हो जाय भाँग का सा लुगदा बनाना) और बारीक पिसने पर नमक मिलाकर फिर पीसलें और अरुइयों पर लपेट दें । अब घी के गरम होने पर मेथी डालें और काली होने पर निकाल कर फेंक दें और मसाला लिपटी अरुईयों को घी में छौंकदें और दो मिनट को

बन्द करके इनका लेस सूखने तक मन्द आँच पर भूनते रहें जब रूखी दिखाई देने लगें, उतार कर भोग लगावें।

उपदेश—इन अरुईयों को साबित रक्खें, जो बड़ी जान पड़ें उनकी फाँके कर दें और छौंकने के बाद जब खोलें तब इनको धीरज से घी में एक-एक अलग-अलग फैलादें और पकने दें, जब एक तरफ़ लाल होजायँ तब दूसरी तरफ उलट दें जब चारों तरफ पककर लाल बनजायँ तब ठीक पकगई। जल्दी-जल्दी न उलटना नहीं तो मसाला अलग हो जायगा और अरुई एक में गुथ जायेंगी इनको भी रोटी, पूड़ी, दाल भात या अकेले जैसे जी चाहे स्वाद लें सब तरह से आप पास करेंगे। नई अरुई अधिक लेसदार होती हैं और पुरानी कम, सो नई भूनने में अधिक सावधानी करना और लेस अधिक हो तो सुखाने के लिये एक आध तोला घी और डाल देना।

१३२—भिण्डी की भाजी

सामान—(१) भिण्डी कटी १ सेर (२) लहसुन १¼ तोला (३) मेथी (दाना) ६ माशे (४) लाल मिरच पिसी ७ माशे देखें उपदेश नं० ६७ (५) हलदी पिसी ६ माशे (६) नमक सेंधा बारीक पिसा २⅓ तोला (७) घी ६½ तोला।

निर्माण—ताज़ी भिण्डियों को लाकर धो डाले फिर पानी को पोंछ कर साफ़ चाक़ू से छोटी-छोटी गोल-गोल काट लें (काटने पर न धोना देखें प्रारंभिक उपदेश नं० १४) आग मन्द न हो उस पर घी तप्त करके (धुवां निकले) तब मेथी डालें, मेथी के काली भुनने पर निकाल कर फेंक दें फिर लहसुन डाल कर लाल करें फिर हलदी डाल कर लाल मिरच डालदें और भिण्डियों को नमक सहित छौंक दें और दो-चार बार उलट-पलट करके बन्द

करदें, दो मिनट बाद खोल कर अच्छे प्रकार चलादें और आँच मन्द करके पकने दें। पकने का शब्द होता रहेगा। दो-तीन मिनट बाद जब शब्द कुछ कम होने लगे तब खोलकर देखें कि जब भिण्डियों के टुकड़े चुटकी में दबाने से फूटने लगें, तब इनको कड़ाही में फैला दें और थोड़ी-थोड़ी देर में उलट-पलट कर फिर फैला दें। इस प्रकार करते-करते जब पकने का शब्द मन्द पड़ जाय तब उतार लें। अधिक न भूनें कि रूखापन आजाय या जल जायँ। इस प्रकार बनाई भिण्डियाँ लेस रहित और बड़ी स्वादिष्ट होती हैं। रोटी, पूरी, दाल भात सब के साथ रुचि से खाइये। भिण्डियों को जब पात्र में निकाल लें तब इस पात्र को बर्तन से न ढकना किसी बारीक कपड़े से ढक देना। बरतन से ढकने पर गरम भिण्डियों की भाफ का पानी गिर कर भिण्डियों को लबलबी कर देगा।

१३३—भिण्डी मसालेदार भरी

सामान—(१) भिण्डी साबुत १ सेर (२) धनिया २¼ तोला (३) मेथी भुनी १२ रत्ती (४) लहसुन ६ माशे (५) मिरच लाल ७ माशे देखें उपदेश नं० ६७ (६) हलदी ६ माशे (७) नमक सेंधा २⅓ तोला (८) घी ६ तोला।

निर्माण—भिण्डियों को लम्बाई में चीर दें, अलग न होने पावें फिर इनमें उपरोक्त मसाला बारीक पीस कर भर दें और घी तप्त करके उसमें भिण्डियों को बिछा दें और ढंक दें फिर खोलकर और मन्द आँच पर पका लें गलने पर बहुत न भूनें नहीं तो ऐंठ जायँगी, जो भिण्डी ताज़ी, मुलायम और छोटी-छोटी होती हैं वह भरी अच्छी बनती हैं। भरे बैंगन, करेले, भिण्डी आदि तलने को कड़ाही गहरी पेंदे की न हो तो फैलाने में आसानी होती है।

१३४—आलू हिंगहा लोन के मिरचा वाले नं० ४

सामान—(१) आलू छिलके सहित खूब छोटे-छोटे कटे १ सेर (२) हिंगहा लोन मिरचा वाला २ तोला ८½ माशे देखें प्रा० उपदेश नं० ३३ का योग नं० ४ (३) घी ६ तोला।

निर्माण—घी को तप्त करके हिंगहा लोन डालकर आलू छौंक दें और उलट पलट कर बन्द करदें, दो मिनट बाद पात्र को उठाकर फिर अच्छे प्रकार चलाकर ढक दें। आंच साधारण रहे, तेज़ न करें। थोड़ी-थोड़ी देर पर चलाते रहें पात्र की पेंदीं में आलू लगकर जलने न पावे। पकजाने पर दाल भात रोटी, पूरी, सबके साथ या अकेले बड़े चाव से खाइये, इनका स्वाद अपूर्व है। तृप्ति होने पर भी इनसे अनिच्छा नहीं होती।

१३५—आलू हिंगहालोन के मिरचावाले नं० ४

सब जैसा नं० १३४ में कहा गया है लें और करें। केवल आलुवों का छिलका छीलकर तब काटें और तब १ सेर लें। (आलुवों को काटने से पहले और पीछे अच्छी तरह धो लेना) अगर बिना लाल मिरच के बनाना हो तो हिंगहा लोन नं० ३ लेना देखें प्रा० उपदेश नं० ३३। लाल मिरच के बदले काली मिरच उसी मात्रा में डाल सकते हैं जब जैसी इच्छा हो बना लें। ऐसा भी कर सकते हैं कि आधी लाल मिरच व आधी काली मिरच डालें।

१३६—आलू हिंगहालोन के मिरचहा

आलू एक सेर के लिये हिंगहा लोन के योग को अलग-अलग लेना अर्थात् हींग १२ रत्ती नमक सेंधा २ तोला, लाल मिरच ७ माशे अब घी तप्त करके उसमें पहले हींग डालकर आलू नमक सहित छौंक देना और पकाना। पक जाने पर उतार लेना और

उनमें लाल मिरच बारीक पीसकर छोड़ देना और करछी से खूब मिला देना तैयार हो गईं। इसी प्रकार आलू चाहे छिलकेदार हों या छिलके उतारी हों बना लेना।

उपरोक्त योग नं० १३४ और १३५ में जो हिंगहा लोन घी में डालकर बनाया है, उसमें लाल मिरच साथ पड़ने से आलुवों के साथ भुनजाने से कडुवाहट कम हो जाती है वह बात इस योग में बताये रास्ते से बनाने में मिरच जलेगी नहीं और स्वाद पहले से तीखा होगा

१३७—आलू हिंगहालोन के चटपटे

इस योग में चीज़ें सब उपरोक्त योगों जैसी हैं पर नमक सवाया है और हींग और मिरच ड्योढ़े जैसे :—

सामान—(१) आलू छिलके सहित छोटे-छोटे कटे १ सेर (या कद्दू कस में कसलें) (२) नमक सेन्धा पिसा २½ तोला (३) हींग १८ रत्ती (४) लाल मिरच बारीक पिसी १०½ माशे से १ तोला तक (५) घी ६ तोला

निर्माण—घी के तप्त होने पर हींग पीसकर छोड़ दें फिर आलू नमक सहित छौंककर पका लें जब आलू पक जायँ तब कड़ाही को नीचे उतारकर लाल मिरच बारीक पिसी छोड़कर अच्छी तरह आलुवों में मिला दें तैयार हो गईं। यह चटपटी आलू तिकोनों में भरने के काम में आती हैं। जो चटपटी भाजी पसन्द करते हैं उनको तो यह परम प्रिय हैं अन्य सब भी इस प्रकार बने आलुवों को नापन्सद न करके इनके स्वाद की प्रशंसा ही करते हैं पर कम चटपटा खानेवालों को इन आलुवों के साथ कुछ मिष्टान्न होना ज़रूरी है। तब इनका स्वाद उनको भी पूरा-पूरा मिलेगा। आलुवों को छीलकर भी इसी प्रकार बना लें।

दोनों के स्वाद में थोड़ा-थोड़ा अन्तर है वह आप बनाकर और खाकर अनुभव कर लें।

१३८—चचींडे

सामान—(१) चचींडे १ सेर (२) नमक सेंधा दो तोला (३) हल्दी ६ माशे (४) मिरच लाल ८ रत्ती (५) लहसुन १ तोला (६) घी एक छटाँक (७) बड़ी या छोटी इलायची के बीज १२ रत्ती (८) मिरच काली ६ माशे (६) जीरा ३ माशे।

निर्माण—चचींडों को धो साफ़ करके गोलाई में भिण्डियों की तरह छोटे-छोटे काट लें और घी तप्त करके उसमें लहसुन पकाकर फिर उसमें हलदी मिरचा और नमक सब बारीक पिसा हुआ छोड़कर घी में मिलाकर चचींडे छौंक दें और छौंक में मिलाकर ढक दें और मन्द आँच पर पकने दें जब पक जायँ तब बारीक पिसी इलायची मिरच और जीरा छोड़ दें और मिला दें तैयार है।

१३९—चचींडे रसादार

चचींडों को ठंडे और गरम मसाले से (देखें प्रा० उपदेश नं० ३०) रसेदार आलुवों की तरह पका लें (देखें इसी वर्ग का योग नं० ८९) चचींडों में भिण्डियों की तरह रेशे होते हैं इसीलिये तो भिण्डियाँ भी लम्बी नहीं काटी जातीं नहीं तो रेशों (जटा) के कारण खाना भी मुशकिल हो जाय। चचींडे परवल के समान गुणवाले हैं और शोष रोगी को हितकारी हैं। पानी आलुवों का आधा डालना क्योंकि चचींडों से भी पानी छूटता है। चचींडे अगले योग नं० १४१ व १४२ के मसाले से बहुत अच्छे बनते हैं जैसे परवर।

१४०—परवर

सामान व निर्माण—परवर छिलके सहित चार फाँक लंबाई में कटे एक सेर को योग नं० १३८ चचींडे में कहे मसाले आदि से युक्त करके उसी विधि से पका लें।

१४१—परवर दूसरा प्रकार

सामान—(१) परवर छिले १ सेर, (२) नमक सेंधा २ तोला, (३) काली मिरच ७ माशे, (४) इलायची के बीज २४ रत्ती, (५) घी ५ तोला।

निर्माण—परवरों को लम्बाई में बीच से चीर दें अलग न करें और उनमें नमक, मिरच तथा इलायची बारीक पीसकर भर दें और घी तप्त करके इन परवरों को छौंक दें और पका लें। इनका उत्तम स्वाद और सुगन्ध खानेवाले कभी न भूलेंगे।

१४२—परवर तीसरा प्रकार

सामान व निर्माण—परवर छिले और लम्बाई में चार फाँक कटे १ सेर को ५ तोले घी में छौंक दे और उन पर नमक सेंधा २ तोले और काली मिरच ७ माशे बारीक पीसकर जब परवर थोड़ा गल जाय तब डालकर पका लें। यह भी अपूर्व ही होते हैं।

१४३ से १४६ तक परवर चौथा प्रकार

(१) योग नं० १४० में कहे प्रकार से परवर छीलकर भी बनेंगे। (२) तथा परवर आलू रसेदार भी बनते हैं (इस वर्ग के योग नं० ८९ आलू रसेदार की विधि से बना लें) (३) तथा परवल का छिलका भी अकेला या आलू के साथ उपरोक्त योगों से बनेगा। (४) उपरोक्त योग नं० १४२ को योग नं० १४१ के मसाले से भी बना सकते हैं इस प्रकार यह चौथे प्रकार में चार योग कहे गये।

१४७—सीताफल (लाल पेठा)

सामान—(१) सीताफल छिला (या छिलके सहित यदि छिलका ताज़ा नरम हो) और छोटा-छोटा कटा १ सेर, (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २ तोला, (३) लाल मिरच पिसी ७ माशे, (४) लहसुन १ तोला (या हींग १२ रत्ती), (५) हलदी ६ माशे, (६) मेथी (दाना) ६ माशे, (७) घी ४ तोला।

निर्माण—घी तप्त करके उसमें मेथी डालकर पकाना। काली रंग की हो जाने पर घी से सब मेथी निकालकर फेंक देना अब घी में लहसुन डालकर लाल करना फिर हलदी डालकर मिरच डाल देना और घी में मिलाकर सीताफल को नमक सहित छौंक देना और थोड़ा उलट-पलट करके बन्द कर देना, थोड़ी-थोड़ी देर पर चलाते रहना जब पक जाय तैयार हो गया।

१४८—सीताफल दूसरा प्रकार

सामान व निर्माण—सीताफल १ सेर, नमक सेंधा २ तोला, घी ४ तोला को ठंढे और गरम मसाले से युक्त करके बना लें, देखें प्रा० उपदेश नं० २६, ३० तथा ६६। दोनों योगों में जिनको खटाई पसन्द हो डाल लें और पका सीताफल अगर फीका हो तो उसमें गुड़ भी डालें (खटाई १ से ६ माशे और गुड़ ३ तोले १ छटाँक पानी में घोल-छानकर सीताफल का पाक समाप्त होने से कुछ पहले छोड़कर मिला देना)।

१४९—सीताफल चने की दाल तीसरा प्रकार

सामान—(१) सीता फल $\frac{1}{2}$ सेर (२) चने की दाल $\frac{1}{2}$ सेर (३) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (४) गरम मसाला १ तोला (देखें प्रा० उपदेश नं० ३०) (५) नमक सेंधा २ तोला (६) घी ४ तोला (७) हींग १२ रत्ती (८) घी १ तोला छौंक को।

निर्माण—घी १ तोला तप्त करके उसमें सीताफल छौंक देना और १ मिनट बन्द करके घी में सीताफल उलट पलट करके एक पात्र में निकाल कर रख लेना। अब ३ तोला घी में ठंढे मसाले को (जो पानी से बारीक पीस लिया हो) डाल कर भूनना जब मसाला थोड़ा भुरभुरा हो जाय तब उसमें चने की दाल जो पहले से पानी में भिगो ली हो, छौंक देना और भूनना। १ मिनट भूनलेने पर पानी ३ सेर डाल देना जब दाल पक जाय तब उसमें सीताफल जो छौंक कर रख लिया है डाल देना और सीताफल के पकजाने पर गरम मसाला छोड़कर घी १ तोला को तप्त करके उसमें १२ रत्ती हींग डालकर छौंक देना तैयार है।

१५०—टिण्डे (मेया या ढेंढस)

चंचीडे तथा परवर के योगों से युक्त करके जब जिस तरह के पसन्द हों बनालें।

१५१—तोरई

तोरइयों को चंचीडे, परवर तथा सीताफल की तरह जब जिस योग की इच्छा हो, उसी प्रकार करके बनालें।

१५२—आलू और अरुई के पत्ते

सामान—(१) आलू ३ भाग (३ पाव) और अरुई के पत्ते छोटे-छोटे कटे १ भाग (१ पाव) दोनों १ सेर (२) नमक २ तोला (३) लाल मिरच ७ माशे देखें उपदेश नं० ६७ (४) हलदी ६ माशे (५) लहसुन १ तोला (६) मेथी ६ माशे (७) हींग १२ रत्ती (८) घी ६ तोला।

निर्माण—घी तप्त करके मेथी जलाकर फेंक देना फिर उसमें लहसुन लाल करना फिर हींग पीसकर छोड़ देना और पिसी

लाल मिरच छोड़कर आलू व अरुई के पत्ते नमक सहित छौंक देना और यथा विधि पका लेना।

१५३—कुल्थी की फली

ताजी मुलायम फलियों को धो-साफ करके दोनों तरफ के डोरे निकालकर छोटी-छोटी काटकर एक सेर लेना और उनको उपरोक्त नं० १५२ योग में कहे मसाले से युक्त करके उसी विधि से बना लेना। कुलथी की फली एक खारी और एक मीठी जाति की होती हैं। सो चख कर देख लेना, बहुत नरम फलियों में डोरे प्रतीत नहीं होते उपरोक्त मसाले से केवल प्याज या प्याज आलू वा लहसुन हरा और आलू भी बनालें।

१५४—सूरन की भाजी पहला प्रकार

सामान व निर्माण—(१) सूरन मीठी जाति का छिला चौकोर चपटे (बहुत मोटे नहीं) टुकड़ों में कटा १ सेर (२) नमक सेंधा २ तोला (३) हलदी १ तोला (४) पानी १। सेर।

सब को एक पात्र में डालकर पकाना जब सूरन पकजाय तब सूरन के चौकोर चपटे टुकडों को पानी से निकाल लेना जो सुन्दर पीले रंग के होंगे। पकने पर इनका वजन बढ़ता नहीं। अब ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती, गरम मसाला १ तोला चावल २ तोला तथा नमक सेंधा २ तोला लेकर पानी से सब मसाले चावल व नमक को एकत्र बारीक पीसकर पानी से थोड़ा पतला करके सूरन के पके टुकड़ों पर लपेट दें और घी १ पाव में पकालें तैयार है। मसाले के लिये देखें प्रा० उपदेश नं० ३०

१५५—सूरन की भाजी दूसरा प्रकार

सामान व निर्माण—योग नं० १५४ में कहे प्रकार सूरन को छील-काटकर उबाल लें, पकने पर पानी से निकाल कर, १ सेर

में ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती, नमक २ तोला तथा लहसुन ४ तोला सब को जल से एकत्र पीसकर सूरन के टुकड़ों पर लगाकर १ पाव घी में पकालें (भून लें) मसाला के लिये देखें प्रा० उपदेश नं० ३०

१५६—सूरन की भाजी रसेदार तीसरा प्रकार

सामान व निर्माण—सूरन (मोठा) छिला कटा एक सेर को धोकर १ छटाँक घी में भूनें, बादामी रंग होजाने पर निकाल लें अब इसको इसी वर्ग के योग नं० ८६ आलू रसेदार की तरह बनालें।

१५७—सूरन की भाजी (अचार) चौथा प्रकार

सामान व निर्माण—सूरन मीठा योग नं० १५४ में कहे प्रकार छील-काटकर उबाल लें पकने पर यदि १ सेर हो तो उसमें (१) धनियाँ भुनी १ तोला (२) नमक सेंधा २ तोला (३) हलदी ६ माशे (४) लालमिरच ७ माशे (५) तेल सरसों ५ तोला। पहले ५ तोला तेल को सूरन के टुकड़ों पर लगादें फिर सब मसाला बारीक पिसा अच्छी तरह सूरन में मिलादें तैयार हो गया इसी तरह घुइयाँ तथा बण्डे भी बनालें।

१५८—सूरन की भाजी हींगवाली पाँचवाँ प्रकार

सामान व निर्माण—सूरन मीठा योग नं० १५४ में कहे प्रकार छील-काटकर उबाल लें, पकने पर यदि १ सेर हो तो उसमें (१) नमक सेंधा पिसा २॥ तोला (२) हींग १८ रत्ती (३) लालमिरच १०॥ माशे (४) घी १ पाव। लेकर पहले घी तप्त करके हींग पिसी छोड़ दें फिर सूरन नमक मिरच सहित छौंककर तलें और ठीक-ठीक भुनकर पकजाने पर उतार कर भोग लगावें।

१५६—सूपसाग

अर्थात् दाल भाजी यू० पी में इसे सगपहिता कहते हैं दाल को वे पहिती कहते हैं सो साग और पहिती मिलकर सगपहिता हो गया।

सामान—(१) पालक ६ छटाँक (२) सोया ३ छटाँक (३) दाल उड़द नई छिलकेदार ४ छटाँक (४) नमकसेंधा बारीक पिसा २ १/४ तोला (५) लहसुन छिला हुवा २ १/३ तोला (६) लालमिरच ७ माशे (७) हल्दी ३ माशे (८) हींग १२ रत्ती (९) आटा गेहूँ का २ तोला (१०) पानी १ ३/४ सेर (११) घी २ छटाँक। (साग को भले प्रकार धोकर तिनके मोटी जड़ें डंठल आदि निकालकर तब तोलकर लेना) एकपाव दाल उड़द को नमक १ १/२ तोला और साग ३ पाव में नमक ९ माशे लिया है कारण पालक तथा बथुवा खारी होते हैं। जब कमती-बढ़ती मात्रा हो तो नमक इसी हिसाब से लेना।

निर्माण—एक थाली में धुला तथा बारीक कटा हुआ साग रखना उस पर दाल को धोकर रख देना और दाल पर नमक रख देना। अब कड़ाही में आग पर चढ़ाना उसमें सब घी छोड़ देना (केवल १ तोला के करीब रख लेना) इस घी के गरम होने पर लहसुन (टुकड़े किया हुआ) छोड़ देना (३ माशे के करीब रख लेना) जब लहसुन लाल होने लगे तब इसमें हल्दी छोड़ना फिर लालमिरच तथा हींग पिसी हुई छोड़कर (२ रत्ती छौंक को रख लेना) सब मसाले को दो तीन बार करछी से घी में मिलाकर उसमें शाक दाल जो तैयार रख दिया है, छोड़ देना और थोड़ा उलट-पलटकर थाली से बन्दकर देना और पकने देना, जब शाक नरम होकर बैठ जाय, तब इसमें १ पाव पानी डाल देना। और मिलाकर बन्द कर देना थोड़ी-थोड़ी देर पर शाक को खोल

खोलकर उलटते-पलटते रहना जब सब पानी सूखने पर हो और दाल चुटकी से दबाने पर फूटने लगे। तब इस पाक को कड़ाही में करछी से चलाते जाना और थोड़ा-थोड़ा करछी से पीटते जाना, और भूनते जाना, शाक कड़ाही में लगने न पावे जब चलाने पर भी माल पेंदी में लगता मालूम पड़े तब उसी समय, इसमें जो १ $\frac{1}{2}$ सेर पानी बचा है उसमें हींग ५ रत्ती और लेकर पीसकर घोल दें और दो तोला आटा भी घोल दें और इस सब घोल को जो पहले से तैयारकर रखना चाहिये, छोड़ देना और करछी से मिलाकर इसको खदबद-खदबद पकने देना। बीच-बीच में चलाते रहें, जिसमें कड़ाही की पेंदी में लगकर जमे नहीं। जब पकते-पकते पानी सब शाक में मिल जाय और पाक रबड़ी जैसा गाढ़ा हो जाय तब उतारकर कड़ाही से एक साफ कलई के कटोरदान में रख लेना। अब बाकी के १ तोला घी को चमचे में गरम करना उसमें बचा हुआ लहसुन डालना, लाल होने पर हींग डालकर पाक को छौंक देना और मिलाकर बन्द करके रख देना तैयार हो गया। यह सूप साग अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है। शौकीन खानेवाले इसको एकबार चखने पर जब तक पालक, सोया, मिले तब तक रुचि से खायेंगे। इसकी उत्तमता इससे स्पष्ट है कि साग न खानेवाले अर्थात् नित्य मांस खानेवाले को एक मोटी बेसनी रोटी के टुकड़े पर यह सूपसाग लगाकर खिलाने से उसके मुख से हठात् यह निकल पड़ता है कि "क्या शाक भी इस तरह का बनता है।" इस सूपसाग को भात के साथ खाने से तो तृप्त हो जाने पर भी खाने से मन नहीं हटता। जो तेल भोजी हैं वह तेल से बनाकर इसका अपूर्व स्वाद पावें बथुवे का सूपसाग भी इसी तरह उत्तम बनता है।

१६०—प्याज मसाले से भरे

सामान—(१) प्याज छिला और चार फाँक में ऐसा कटा कि फांके जुड़ी रहें आधा सेर (२) नमक सेंधा १ तोला (३) धनिया भुनी पिसी १ तोला (४) मेथी भुनी पिसी ८ रत्ती (५) हल्दी पिसी ३ माशे (६) लहसुन छिला १ तोला (७) लाल मिरच ३½ माशे (८) घी ३ तोला

निर्माण—नमक तथा सब मसाला एकत्र पीसकर प्याजों में भर देना और पात्र में घी गरम करके इनको घी में बिछा देना और ढक देना जब मंद आंच पर पकजाय भोग लगाना (पकते समय बीच-बीच में इनको (प्याजों को) धीरज से उलट देना जिसमें सब तरफ से पकजायँ) बेसनी रोटी, दाल, भात, खिचड़ी पूरी चाहे जिसके साथ खायँ। प्याज को कतर के इसी मसाले से पकालें तो भी कोई हर्ज नहीं।

१६१—कुँदुरू (किंदुरी) की भाजो

सामान—(१) कुँदुरू धोकर लम्बाई में चार फाँक करे १ सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २ तोला (३) लाल-मिरच पिसी ७ माशे देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ६७ (४) हलदी पिसी ६ माशे (५) लहसुन छिला २ तोला (६) मेथी ६ माशे (७) घी ६ तोला।

निर्माण—घी को तप्त करके उसमें मेथी जलाकर फेंक देना फिर इसमें लहसुन लाल करके हलदी डालकर मिरचे डाल देना और कुँदुरू नमक सहित छौंक देना और १ मिनट बन्द करके खोलकर करछी से खूब अच्छी तरह मिलाकर बन्द करके पकने देना, आँच साधारण रहे, बीच में उलटते-पलटते रहना, जब पक जायँ तैयार हो गई (इनमें पानी नहीं पड़ता अगर पानी डालेंगे तो कुँदरू न पकेंगी।

खोलकर उलटते-पलटते रहना जब सब पानी सूखने पर हो और दाल चुटकी से दबाने पर फूटने लगे। तब इस पाक को कड़ाही में करछी से चलाते जाना और थोड़ा-थोड़ा करछी से पीटते जाना, और भूनते जाना, शाक कड़ाही में लगने न पावे जब चलाने पर भी माल पेंदी में लगता मालूम पड़े तब उसी समय, इसमें जो १ $\frac{१}{३}$ सेर पानी बचा है उसमें हींग ५ रत्ती और लेकर पीसकर घोल दें और दो तोला आटा भी घोल दें और इस सब घोल को जो पहले से तैयारकर रखना चाहिये, छोड़ देना और करछी से मिलाकर इसको खदबद-खदबद पकने देना। बीच-बीच में चलाते रहें, जिसमें कड़ाही की पेंदी में लगकर जमे नहीं। जब पकते-पकते पानी सब शाक में मिल जाय और पाक रबड़ी जैसा गाढ़ा हो जाय तब उतारकर कड़ाही से एक साफ कलई के कटोरदान में रख लेना। अब बाकी के १ तोला घी को चमचे में गरम करना उसमें बचा हुआ लहसुन डालना, लाल होने पर हींग डालकर पाक को छौंक देना और मिलाकर बन्द करके रख देना तैयार हो गया। यह सूप साग अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है। शौकीन खानेवाले इसको एकबार चखने पर जब तक पालक, सोया, मिले तब तक रुचि से खायेंगे। इसकी उत्तमता इससे स्पष्ट है कि साग न खानेवाले अर्थात् नित्य मांस खानेवाले को एक मोटी बेसनी रोटी के टुकड़े पर यह सूपसाग लगाकर खिलाने से उसके मुख से हठात् यह निकल पड़ता है कि "क्या शाक भी इस तरह का बनता है।" इस सूपसाग को भात के साथ खाने से तो तृप्त हो जाने पर भी खाने से मन नहीं हटता। जो तेल भोजी हैं वह तेल से बनाकर इसका अपूर्व स्वाद पावें बथुवे का सूपसाग भी इसी तरह उत्तम बनता है।

१६०—प्याज मसाले से भरे

सामान—(१) प्याज छिला और चार फाँक में ऐसा कटा कि फांके जुड़ी रहें आधा सेर (२) नमक सेंधा १ तोला (३) धनिया भुनी पिसी १ तोला (४) मेथी भुनी पिसी ८ रत्ती (५) हल्दी पिसी ३ माशे (६) लहसुन छिला १ तोला (७) लाल मिरच ३½ माशे (८) घी ३ तोला

निर्माण—नमक तथा सब मसाला एकत्र पीसकर प्याजों में भर देना और पात्र में घी गरम करके इनको घी में बिछा देना और ढक देना जब मंद आंच पर पकजाय भोग लगाना (पकते समय बीच-बीच में इनको (प्याजों को) धीरज से उलट देना जिसमें सब तरफ से पकजायँ) बेसनी रोटी, दाल, भात, खिचड़ी पूरी चाहे जिसके साथ खायँ। प्याज को कतर के इसी मसाले से पकालें तो भी कोई हर्ज नहीं।

१६१—कुँदुरू (किंदुरी) की भाजो

सामान—(१) कुँदुरू धोकर लम्बाई में चार फाँक करे १ सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २ तोला (३) लाल-मिरच पिसी ७ माशे देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ६७ (४) हलदी पिसी ६ माशे (५) लहसुन छिला २ तोला (६) मेथी ६ माशे (७) घी ६ तोला।

निर्माण—घी को तप्त करके उसमें मेथी जलाकर फेंक देना फिर इसमें लहसुन लाल करके हलदी डालकर मिरचे डाल देना और कुँदुरू नमक सहित छौंक देना और १ मिनट बन्द करके खोलकर करछी से खूब अच्छी तरह मिलाकर बन्द करके पकने देना, आँच साधारण रहे, बीच में उलटते-पलटते रहना, जब पक जायँ तैयार हो गई (इनमें पानी नहीं पड़ता अगर पानी डालेंगे तो कुँदरू न पकेंगी।

१६२—अनोखा साग अरुई के पत्तों का

सामान—(१) अरुई के ताज़े पत्ते मुलायम डंठल सहित छोटे-छोटे कटे २ पाव (डंठलों का बारीक छिलका निकाल डालना) (२) नमक सेंधा पिसा १ तोला (३) लाल मिरच पिसी ३½ माशे (४) लहसुन २½ तोला (५) मेथी ६ माशे (६) हींग १½ माशे (७) हलदी ३ माशे (८) घी ४ तोला।

निर्माण—घी तप्त करके उसमें मेथी जला कर निकाल डालें फिर लहसुन फिर हींग, फिर हलदी फिर मिरच डाल कर साग को नमक सहित छौंक दें और थोड़ा उलट पलट कर बन्द कर दें और पकने दें जब साग पक जाय तैयार हो गया। बेसनी रोटी या दाल भात के साथ या पूरियों व कचौरियों आदि जिसके साथ भी खायँ, अपूर्व ही है।

१६३—बथुवे का शाक

सामान—(१) बथुवा २० तोला (२) सोया १० तोला (३) मेथी १० तोला (४) आलू ४० तोला (५) नमक सेंधा २ तोला (६) मेथी ६ माशा (७) हलदी ३ माशा (८) लहसुन २ तोला (९) हींग १½ माशे (१०) लाल मिरच ७ माशे (११) घी ८ तोला।

निर्माण—तीनों सागों को ख़ूब अच्छी तरह धोकर और बीन कर छोटा-छोटा काटकर तोलकर लेना और आलू भी धो, छील, काट कर लेना और तप्त घी में मेथी जलाकर निकाल डालना और इस घी में लहसुन लाल कर, हल्दी, हींग लाल मिरच डालकर थोड़ा मिलाकर साग आलू सब एकत्र नमक सहित छौंक दें और थोड़ी देर बन्द करके, मिलाकर पकने दें जब इसका पानी छूटकर फिर पकते-पकते सब सूख जाय और

आलू भी पक जायँ तब थोड़ी देर भून लें तैयार। साग को पकते समय बीच-बीच में देखते और चलाते रहें जलने न पावे। साग को सदा जहाँ तक हो सके खूब वारीक और छोटा-छोटा काटने से उतना बनता है और आलुवों के साथ मिल जुल जाता है बड़ा काटने से अलग रहता है।

१६४—शाक बथुवा दूसरा प्रकार

सामान—(१) बथुवा ६ छटाँक (२) सोया २ छटांक (३) नमक सेंधा पिसा १ तोला (४) लहसुन १¼ तोला (५) लाल मिरच ३½ माशे (६) हल्दी ३ माशे (७) हींग १२ रत्ती (८) आटा गेहूँ १ तोला (९) पानी १२ छटाँक (१०) घी १ छटाँक।

निर्माण—आटे को १२ छटाँक पानी में घोलकर ६ रत्ती हींग भी मिलाकर रखलें फिर घी ४ तोला को तप्त करके उसमें लहसुन १ तोला लाल करें और उसमें २ माशे लाल मिरच ६ रत्तो हींग, तथा ३ माशे हल्दी डालकर मिलाकर शाक को नमक सहित छौंक दें और उलट-पलट करके बन्द कर दें जब शाक का पानी निकल कर फिर पकते-पकते शाक में मिल जाय तब इस शाक को थोड़ा भून कर उसमें आटेवाला पानी छोड़ दें और पकने दें जब पकते-पकते गाढ़ा होजाय (दाल जैसा—अर्थात् पानी साग से अलग न रहे तब) इसमें बाकी के घी को गरम करके उसमें बचे लहसुन को लाल करके तथा जो हींग और लाल मिरच शेष है, वह भी डालकर शाक को छौंक दें तैयार।

१६५—मटर हरे नमक मिरच के

सामान—(१) मीठी मटर के दाने १ सेर (२) घी ४ तोला

(३) काली या लाल मिरच बारीक पिसी ७ माशे (४) नमक सेंधा बारीक पिसा २ तोला।

निर्माण—मटर के दानों को धोकर गरम घी में छौंक दें और एकत्र मिला नमक मिरच ऊपर से डालकर दानों में खूब अच्छी तरह करछी से मिलाकर बन्द कर दें जब मटर पक जायँ तब गरम-गरम इनका भोग लगाकर स्वाद लें अपूर्व होते हैं। (जब मटर के तिकोने बनाना हो तब प्रति सेर १२ रत्ती हींग भी डालना)।

१६६—संहिंजन (शोभाञ्जन) के फूल और आलू

सामान—(१) संहिजन के सूखे फूल (कली) १० तोले (२) आलू छिले कटे ६० तोले (३) नमक सेंधा पिसा २ तोला (४) घी ५ तोला (५) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (६) गरम मसाला १ तोला (७) पानी ३ पाव (८) लहसुन ३ माशे तथा घी १ तोला पकने पर छौंकने को।

निर्माण—संहिजन के फूलों को धोकर पानी में उबालें और पानी में रंग आने पर रंगीन पानी को निकाल कर दूसरा साफ़ गरम पानी भर दें इस तरह चार बार करें जब देखें कि इनकी कड़ुवाहट निकल गई तब इन फूलों को गरम पानी में डालकर ऊपर-ऊपर से सब फूल निकाल लें, जिसमें रही सही मिट्टी भी पानी में रह जाय। अब इनको ख़ूब अच्छी तरह निचोड़ कर पानी निकाल देना और इनमें से एक पाव लेना और आलू ३ पाव लेकर एकत्र वैसे ही मसाले में भूनकर, जैसे-जैसे रसेदार आलुवों की विधि है करके बना लेना देखें इसी वर्ग का योग नं० ८६। इसमें पानी केवल ३ पाव डाला है कि जिसमें लुट-पुटे बनें। अब जो फूल उबले हुये और पानी निचोड़े बचे हैं, वह

यदि ५ तोले अर्थात् एक छटाँक हों तो उनमें नमक सेंधा पिसा २४ रत्ती, लाल मिरच ७ रत्ती, हलदी पिसी ४ रत्ती, धनिया पिसी ६ रत्ती तथा तेल सरसों ३ माशे मिलादें, यह भी एक शाक तैयार होगया इसी हिसाब से अधिक भी बना लें।

१६७—शलजम के चन्दे (चन्द्रवत)

सामान—(१) शलजम (मीठी जाति के) छिले और गोल-गोल चन्दा कतरे १ सेर (२) चावल ४ तोला (३) नमक सेंधा २ तोला (४) धनिया पिसी १½ तोला (५) लहसुन छिला १ तोला (६) हलदी ९ माशे (७) लाल मिरच ७ माशे (८) घी १२ तोला।

निर्माण—चावलों को धोकर पानी से ख़ूब बारीक चन्दनवत् पीस लें तथा सब मसाला व नमक भी पानी डालकर ख़ूब बारीक पीस लें और पिसे चावल और पिसा मसाला एकत्र मिलाकर पानी डालकर मधु जैसा पतला कर लें।

अब कड़ाही में (जलेबी बनाने की कड़ाही जिसकी पेंदी थाली जैसी होती है, हो तो तलने में अधिक कतरे पड़ सकते हैं और पकाने में सरलता होती है) घी इतना डालें कि जिसमें चन्दे डूबे नहीं, सब खुले रहें जब घी गरम होजाय (आँच न तेज़ हो न बहुत मन्द) तब शलजम के कतरे, तैयार पतले मसाले में डुबो-डुबोकर घी में बिछा दें और पकने पर कतरे को एक ओर करछी से हटावें अगर अपनी जगह से सरलता से सरक जाय तो ठीक, थोड़ी देर और पकने पर कतरे को एक ओर करछी से और दूसरी तरफ एक बड़ी चाकू आदि के सहारे घी में उलट दें और पहले की तरह पकने दें अगर ठीक-ठीक पकने पर उलटेंगे तो मसाला छूटेगा नहीं, दोनों तरफ कतरे के बराबर लगा रहेगा, जो-जो कतरे पकते जायँ उन्हें निकाल कर रखते जायँ

इसी तरह सब पकालें। अगर मसाला किसी-किसी कतरे का पकाने में अलग होजाय तो हरज नहीं, पका मसाला जो अलग होगया है, उसको भी पके कतरों के साथ रखलें यह भी खाने में उत्तम है। मसाला इस तरह कतरों पर लगाना कि सब कतरे चन्दों को पूरा पड़ जाय। यह ताज़े-ताज़े खाने में बड़े ही रुचिकर होते हैं।

अब इनको (पके चन्दों को) रसादार बनाने की यह रीति है

कि पके मसालेदार कतरे चन्दे १ पाव लें और घी जो पकाने से बचे या एक तोला घी को गरम करके उसमें मेथी एक तोला जलाकर निकाल डालें और फिर घी में हींग पिसी ६ रत्ती, हलदी तीन माशे, लाल मिरच ४।। माशे, नमक सेंधा पिसा दो तोला, अमचूर की फाँकी साबित १ तोला डालकर छौंकदें और इनको घी में करछी से मिलाकर पानी आधा सेर जिसमें तीन तोला आटा चावल का घोल लिया हो डालदें और आधा सेर और पानी डालकर पकने दें (पहले मसाले के पात्र में जो मसाला लगा हो उसको भी १ पाव पानी से छुटाकर डालदें) पकते समय एक तोला हरी धनिया बारीक-बारीक काटकर छोड़दें, जब यह पानी कुछ गाढ़ा हो जाय और खटास प्रतीत होने लगे तब इसमें कतरे एक पाव डालदें और एक उबाल और पकाकर उतारकर ढक कर रखदें, १० मिनट भीगने पर भोग लगावें और इनका अपूर्व स्वाद भोजन के साथ लें। सूखे रसीले दोनों प्रकार एक से एक बढ़कर हैं।

१६८—बण्डे (घुइयाँ) के कतरे चन्दे

सब सामान व निर्माण—उपरोक्त योग नं० १६७ की तरह। शलजम की जगह बण्डे बिना उबाले (कच्चे) छीलकर चन्दे कतर लेना (बण्डे जंगली न हों)

१६९—सूरन के कतरे चन्दे

सब सामान व निर्माण उपरोक्त योग नं० १६७ की तरह। शलजम की जगह सूरन (मीठा) छीलकर चन्दे कतर लेना।

इसी तरह उपरोक्त तीनों योगों के आधार पर अन्य जिस भाजी के चाहें चन्दे कतर करके बनालें (जैसे बड़े आलू, बड़ी मूली, अतारू, लौकी, खीरा आदि के बनेंगे)

१७०—बन्द गोभी का शाक सरल मार्ग

सामान—(१) बन्द गोभी (मीठी जाति की कोई-कोई खारी होती है) छोटी-छोटी कटी (ऊपर के कड़े, बहुत हरे पत्ते निकाल डालना) २ सेर (२) आलू उबाले छिलका उतारे कटे २ सेर (३) नमक सेंधा बारीक पिसा ८ तोला (४) लाल मिरच बारीक पिसी २ तोला ४ माशे (५) धनिया पिसी २ तोला (६) हींग पिसी ६ माशे (७) हलदी बारीक पिसी २ तोला (८) घी २० तोला।

निर्माण—घी गरम करके उसमें हींग पिसी छोड़कर हलदी डालदें और आधी लाल मिरच डालकर गोभी नमक सहित छौंक दें और करछी से थोड़ा उलट पलट कर ढक दें और पकने दें जब गोभी बैठ जाय और आधी पक जाय। (तब भी गोभी से छूटा पानी नीचे भरा होगा) तब आलुवों को डालकर मिला दें जब गोभी ठीक-ठीक पक जाय तब इस पर पिसी धनिया तथा बाकी की लाल मिरच छोड़कर मिला दें और थोड़ा और पकाकर उतार कर साफ पात्र में भरकर रखलें तैयार। इस प्रकार से बना शाक होली के समय पूरी कचौरी के साथ बड़ा स्वाद देता है। सब ने पसन्द किया था आप भी बनाइए खाइये और खिलाइये। पकते समय पाक को बीच-बीच में खोल-खोलकर करछी से उलटते-पलटते रहना।

इसी सरल मार्ग से शीघ्र बन जानेवाले अन्य शाक भी यथारुचि तैयार करलें, जैसे तोरी, लौकी, बैंगन, सीताफल आदि, इस योग में लहसुन नहीं है। (देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ५४) और न ठंढे गरम मसाले को पानी में पीसने का झंझट ही है। उत्सवों पर यह रीति बड़े काम की है, जब अन्य कामों में लगे रहने से समय अल्प रहता है। हींग के अभाव में प्रत्येक सेर को मेथी ६ माशे या लहसुन १ तोला छौंक के लिये एक या दोनों यथारुचि इसमें या अन्य सूखी भाजी बनाने में ले सकते हैं। देखें योग नं० १०२ के २० योग।

१७१—खट्टी आलू

सामान—(१) आलू छिले कटे ४० तोला (२) नमक सेंधा २ तोला (१$\frac{१}{४}$ तोला आलुवों को और ९ माशे मसाला, खटाई व पानी आदि को) (३) लाल मिरच या हरी मिरच ४ माशे (४) मेथी ६ माशे (५) हींग ८ रत्ती (६) हलदी ३ माशे (७) आटा गेहूँ २ तोला (८) अमचूर १$\frac{१}{४}$ तोला (९) घी २$\frac{१}{२}$ तोला (१०) पानी १ सेर।

निर्माण—घी कलई के पात्र में तप्त करके उसमें मेथी जलाकर निकाल डालें फिर इस तप्त घी में हलदी, हींग, लाल मिरच नमक और अमचूर छोड़ दें और आधा मिनट घी में मिलाकर आलू छौंक दें और इनको $\frac{१}{२}$ मिनट मसाले में तलकर दो मिनट ढककर खोलकर आटा गेहूँ छोड़कर मिला दें और पानी १ सेर छोड़ दें और बन्द कर पकने दें, जब आलू आधे पक जायँ तब अगर हो तो हरी धनिया की पत्ती ६ माशे डाल देना और खटाई इच्छानुसार आने पर (थोड़ा रसा निकाल कर चख लेना) अमचूर की फाँकें निकाल लेना और पकने देना जब आलू पक जायँ तैयार, भोग लगाइये और अपूर्व अनोखा स्वाद लीजिये।

१७२—खट्टी घुइयाँ तथा बण्डे

सब सामान व विधि योग नं० १७१ खट्टी आलू की तरह, केवल आलू के बदले घुइयाँ या बण्डे छिले कटे लेना।

१७३—खट्टा सूरन

सब सामान व निर्माण योग नं० १७१ खट्टी आलू की तरह, आलुवों के बदले सूरन (मीठा) लेना।

१७४—खट्टी शकरकन्दी

सब सामान व निर्माण योग नं० १७१ की तरह, आलू के बदले शकरकन्दी लेना।

१७५—कटहल (अधिक मसालेवाला)

सामान—(१) कटहल कच्चा छिला छोटा-छोटा कटा १ सेर देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० १४ व ६६ (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २½ तोला से ३ तोला १½ माशे तक, देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ६६ (३) घी ५ तोला (४) ठंढा मसाला ४ तोला ३½ माशे (अर्थात् धनियाँ २ तोला, मिरचलाल ३½ माशे, हल्दी १ तोला, लहसुन १ तोला) (५) गरम मसाला १ तोला (इसमें सब सामान जैसा प्रारम्भिक उपदेश नं० ३० में है, लेना केवल कालीमिरच ६ माशे के बदले ३½ माशे लेना क्योंकि २½ माशे लालमिरच ठंढे मसाले में बढ़ाई गई है परन्तु योग में दोनों मिलकर कड़वाहट की मात्रा वही ७ माशे रहेगी (६) आटा गेहूँ १ तोला (७) पानी २½ सेर से ३ सेर तक (८) लहसुन २४ रत्ती (९) घी १ तोला छौंक को।

निर्माण—सब योग नं० ८९ आलू रसेदार की तरह तैयार होने पर रस बहुत गाढ़ा न होने पावे। इस योग में जो आटा आया है, वह जब कटहल ठंढे मसाले में भुन चुके तब कटहल पर

बुरका देना और करछी से कटहल में मिला देना तब पकने के लिये पानी छोड़ना।

इस योग में साधारण मसाले से धनिया, हल्दी, लहसुन तथा घी दूना है, पानी भी अधिक है सो पानी के लिये देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० १७, और नमक सवाया है।

कटहल जब आलू रसेदार के ही मसाले से बनाना हो तब उसमें नमक सवाया कर लेना और पानी भी आवश्यक बढ़ा लेना तथा इस योग में रसा लुटपुटा गाढ़ा रखेंगे तो उत्तम बनेगा।

१७६—बन सूरन

इस सूरन में चरपरापन अधिक होने के कारण मीठे सूरन की तरह इसकी भाजी नहीं बनती। पहले इसको धोकर काट लें और छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें (काटने से पहले हाथों में तेल या घी चुपड़ लेना) और समान भाग (जितना छिलाकटा सूरन हो उतनी) इमली की हरी पत्ती (बिनी चुनी धुली साफ़) के बीच में रखकर सूरन से चौगुना पानी डालकर उबालें और पक जाने पर किंचित् चखकर देखें, अगर मुख को दूषित (काटता) मालूम पड़े तो और उबाल लें। फिर जी चाहे तो अचार बना लें या भाजी बनावें, जैसा पहले मीठे सूरन के योगों में कहा गया है।

सरल विधि

इन सब झंझटों से बचने के लिये एक विधि ऐसी लिखता हूँ कि जिससे इस काटनेवाले सूरन की नानी तुरन्त मर जाती है और कटहा के बदले मीठा सूरन बन जाता है और विशेष स्वादिष्ट तथा गुणकारी भी हो जाता है और खटास रहित होता है, आज ही बनाकर परीक्षा करके आनन्द हों।

सामान—(१) सूरन छिला कटा १ सेर (२) छोटी हरड़ ४ तोले (३) सेंधा नमक २ तोले (४) घी या तेल सरसों १ पाव (तेल का विशेष स्वादिष्ट होता है)।

निर्माण—छोटी हरड़ों को कूटकर थोड़े पानी के साथ बारीक पीस लें, महीन पिस जाने पर सेंधा नमक डालकर फिर पीसें कि दोनों एक जीव हो जायँ और इसका लुगदा (गोला सा) करके रख लें (जैसा भाँग का गोला बनाते हैं) अब सूरन की चकिया को धोकर। हाथों में तेल या घी चुपड़कर (न लगाने से हाथों में खुजलाहट होगी) सूरन को काटें और छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े अठन्नी के बराबर के कर लें फिर इनको धोकर जल रहित करके इन सूरन के टुकड़ों पर जो हरड़ और नमक का लुगदा धरा है, अच्छी तरह लगा दें कि सब टुकड़ों में चारों तरफ़ लग जाय अब मन्द आँच पर घी या तेल के गरम (अधिक गरम न करें) होने पर सूरन के टुकड़ों को डालकर पकावें जब पक जायँ (पकने पर टुकड़े को दबाने से चुटकी के बीच बिलकुल नरम पिस जाता है) तब घी से निकाल लें इनमें चरपरापन या किनमिनाहट आदि कुछ नहीं रह जाती और सुन्दर मीठे स्वादिष्ट बन जाते हैं फिर आप चाहें इनको रोटी, पूरी, दाल, भात आदि जिसके साथ भी इच्छा हो, इनको बिना डर आराम से भोजन कर सकते हैं।

यदि रसादार बनाना हो तो इन तैयार टुकड़ों को तोलकर आलुओं की तरह जैसा इसी वर्ग के योग नं० ८६ में कहा है उसी मसाले से बना लें, पर नमक और न डालना क्योंकि सूरन के टुकड़ों में नमक है। अगर बराबर के आलू के साथ बनावेंगे तो और भी अच्छे होते हैं, पहले मसाले में आलू कस

लेना फिर सूरन के टुकड़े डालना और जितने आलू डालें, उनके हिसाब से जो नमक हो वह डाल लेना।

तले हुए सूरन को यदि मसालेदार बनाना हो तो जैसा पहले मीठे सूरन के योगों में कहा है, लगाकर तैयार कर लें। यह मीठे सूरन से अधिक गुणवाला है और बवासीर के रोगियों को तो पथ्य है।

१७७—सेम की भाजी

योग नं० १५३ की तरह बना लें देखें योग नं० १७० सरल मार्ग।

१७८—सेम का अचार

सेम के दोनों तरफ के डोरे निकाल कर काटकर उबाल कर योग नं० १५७ के मसाले से तैयार करलें।

१७९—सरसों के हरे पत्तों का साग तथा आलू।

सामान—(१) सरसों के हरे पत्ते एक सेर (२) आलू आधा सेर (३) नमक सेंधा पिसा ३ तोला (४) लाल मिरच पिसी १०½ माशे (५) लहसुन छोटा-छोटा कटा १½ तोला (६) हींग १८ रत्ती (७) तेल सरसों ६ तोला।

निर्माण—साग (पत्तों) को पहले तोलकर फिर धोकर छोटा-छोटा काट लें, इसी तरह आलुवों को भी छोटी-छोटी काट लें फिर सबको धोकर जल रहित करके रखलें, अब तेल के गरम होने पर लहसुन डाल दें, थोड़ा लाल होने पर, लाल मिरच डाल कर हींग पिसी डाल दें और सबको करछी से तेल में मिलाकर साग आलू जो मिला रक्खा है, छौंक दें और ऊपर से नमक डालकर ढक दें, दो मिनट बाद खोलकर साग को उलट-पलट करके फिर बन्द करदें, फिर खोलकर अच्छी तरह मिलाकर ढक

दें और पकने दें साग से पानी छूटकर जब पकते-पकते सब पानी सूख जाय तैयार हो गया। पकते समय बीच-बीच में साग को उलट-पुलट करते जाना। बिना आलू के भी केवल साग बना सकते हैं।

१८०—चने के हरे पत्तों का साग तथा आलू

सामान—(१) साग चने का "डंठल रहित" छोटा-छोटा कटा आधा सेर (२) आलू आधा सेर (३) नमक सेंधा पिसा २$\frac{1}{2}$ तोला (४) लाल मिरच ७ माशे, (५) लहसुन छोटा-छोटा कटा २ तोला (६) हींग पिसी २४ रत्ती (७) मेथी १ तोला (८) खट्टी छाँछ (तक्र) $\frac{1}{2}$ सेर, पानी आधा सेर एकत्र करलें (९) तेल सरसों ६ तोला। खट्टी छाँछ के अभाव में एक तोला सूखा अमचूर एक सेर पानी के साथ डाल दें।

निर्माण—चने के साग को बिनकर तोल लेना फिर धो लेना फिर एक साफ धुले लकड़ी के चौकोर टुकड़े पर साग को रखकर गंड़ासे से खूब छोटा-छोटा महीन काट लें, जैसे धान की भूसी होती है। साग को सफाई से काटना और कट जाने पर न धोना, अब आलुवों को भी धोकर काटकर तोलकर साग आलू एकत्र करके रखलें अब तेल के गरम होने पर उसमें मेथी जलाकर निकाल डालना फिर लहसुन डालकर और उसके थोड़ा लाल होने पर लाल मिरच डालकर हींग पिसी डाल दें और तेल में सबको करछी से मिलाकर साग आलू को छौंक दें और ऊपर से नमक डालकर ढक दें, एक मिनट बाद खोलकर सब को करछी से उलट-पलट करके फिर ढक दें, फिर खोलकर और उलट पलट करके, छाँछ जो पानी मिलो रक्खी है, सब डालकर मिला दें और ढककर पकने दें जब पकते-पकते सब छाँछ सूख जाय तब कड़ाही में साग आलू को चला-चलाकर मंद आंच पर भूने कि साग

गुलथी रूप छोड़कर भुर भुरा हो जाय तैयार (इतना न भूनना कि रूखा हो जाय) यह पाक कलई के पात्र में करना, अभाव में खूब साफ़ कड़ाही लेना। बिना आलू के भी केवल शाक उपरोक्त योग से बना सकते हैं, उत्तम बनेगा। देखें योग नं० १८२।

१८५—शाकेश (परमोत्तम लहसुन की भाजी)

सामान—(१) लहसुन छिला २० तोला (२) आलू छिले लहसुन के दानों के बराबर कटे २० तोला (३) तेल सरसों (या घी) ५ तोला (४) बेसन ५ तोला (५) नमक सेंधा, पिसा १½ तोला बेसन में मिला देना (६) हलदी पिसी ३ माशे (७) नमक सेंधा पिसा एक तोला (८) पानी सवा सेर (६) लाल मिरच ४ माशे (१०) धनिया ६ माशे (११) इलायची दाने ६ रत्ती (१२) काली मिरच ३ माशे (१३) जीरा १½ माशे (१४) लौंग २ रत्ती (१५) तेजपात २ रत्ती (१६) दालचीनी २ रत्ती।

निर्माण—लहसुन और आलुवों को धोकर एकत्र करके रख लें अब तेल के गरम होने पर आलू व लहसुन को डालकर करछी से चला-चलाकर तलें, जब लहसुन नरम होकर उसमें कुछ सुरखी आने लगे तब बेसन तथा नमक जो मिला रक्खा है छोड़ दें और चला-चलाकर मंद आँच पर भूनें जब बेसन का कच्चापन निकलकर सुगन्ध आने लगे तब हलदी डालकर नमक भी डाल दें और अच्छी तरह एक मिनट तक मिलाकर पानी छोड़ दें जब पकने लगे तब नं० ६ से १६ तक का मसाला जो पानी से बारीक पिसा धरा है, उसको ३ तोले गरम पानी से या पाक के रस से पतला करके पाक में छोड़कर अच्छी तरह मिला दें, जब रस थोड़ा गाढ़ा हो तब उतार लें तैयार हो गया, भगवान् का भोग लगाकर गरमागरम का अपूर्व स्वाद लें, परम वायु-

नाशक रुचिकर और अफारादिक उदर रोग नाशक है तथा लहसुन के सब गुणों से युक्त है। जब हरी धनिया प्राप्त हो तो आधा तोला पत्ती महीन कतरी हुई मसाले के साथ पाक में डालने से स्वाद और बढ़ जाता है।

मांस खानेवालों ने इस विधि से बने "शाकेश" को स्वाद में तथा गुण में मांस से अधिक अनुभव किया है। इसमें एक विशेषता यह है कि इस भाजी के खाने के पीछे भी मन प्रसन्न रहता है और शरीर में फुरती प्रतीत होती है और जो माँस खाने के पीछे भारीपन ग्लानि आदि विकार होते हैं, इसमें यह सब कुछ नहीं होते और आलस्य भी नहीं आता। सो मांस खानेवाले जो यह कहा करते हैं कि "माँस भात को छाँड़ि कै का नर खइहौ घास" सो अब इस घास को (लहसुन को) इस योग तथा विधि से बनाकर अनुभव करें कि उत्तम संस्कार से उग्र गन्धवाली तथा तीव्र और साधारण वस्तु में कैसा अद्‍भुत परिवर्तन होता है।

१८२—सगपहिता चने के साग का

सामान—(१) चने का साग हरा (केवल वही नरम डंठल रहें जिनपर पत्तियाँ हों जिनपर पत्तियाँ दोनों ओर न हों वह सब निकाल डालना) तथा अत्यन्त छोटा-छोटा कटा (काटने के लिये देखें योग नं० १८० (साग को पहले धोकर फिर डंठल निकाल डालना फिर काटकर तोल लेना और फिर न धोना) ६ छटाँक (२) दाल उड़द छिलके वाली २ छटाँक नई हो तो अच्छा (३) नमक सेंधा पिसा २ तोला (४) लहसुन छिला छोटा-छोटा कटा १¼ तोला (५) लाल मिरच पिसी ३½ माशे (६) हींग १२ रत्ती बारीक पिसी (७) आटा गेहूँ ५ तोला (८) नमक सेंधा पिसा १½ तोला (९) लाल मिरच पिसी ३½ माशे (१०)

हींग पिसी ५ रत्ती (११) पानी १½ सेर (नं० ७ से नं० ११ तक एकत्र मिलाकर रख लेना) (१२) अमचूर १ तोला (१३) नमक सेंधा पिसा २ माशे (१४) लाल मिरच पिसी १½ रत्ती (नं० १२ से १४ तक एकत्र मोटा-मोटा कूट लेना) (१५) पानी १½ सेर (१६) तेल सरसों ५ तोला।

निर्माण—बारीक कटे साग पर दाल को धोकर रखना और दाल पर नमक रख लेना अब कड़ाही में तेल डालकर (१ तोला छौंक को रख लेना) गरम करना जब गरम हो तब उसमें लहसुन छोड़ देना (३ माशे छौंक को रखलेना) जब लहसुन लाल होने लगे तब इसमें लाल मिरच तथा हींग (दो दो रत्ती छौंक को रखकर) छोड़कर सब मसाले को दो-तीन बार करछी से तेल में मिलाकर उसमें शाक दाल नमक सहित जो धरा है छौंक देना और एक दो बार उलट-पलट कर एक मिनट को बन्द कर-देना फिर खोलकर चलाकर १½ सेर पानी डाल देना और मिला कर बन्दकर देना, थोड़ी-थोड़ी देर पर पाक को खोलकर चलाते रहना, जब दाल चुटकी से दबाने पर फूटने लगे तब इसमें आमचूर जो नमक मिरच सहित मोटा-मोटा कूट लिया है, छोड़कर मिला देना जब पाक का सब पानी सूखने पर हो तब इस पाक को कड़ाही में करछी से चलाते जाना और थोड़ा-थोड़ा करछी से पीटते जाना और भूनते जाना, शाक कड़ाही में चिपकने न पावे न जलने पावे इस तरह थोड़ा भूनकर तब उसी समय जो पानी १½ सेर में आटा, नमक, मिरच तथा हींग घोलकर धरा है, छोड़कर और करछी से अच्छी तरह मिलाकर इसको खदबद-खदबद पकने देना और चलाते रहना कि जिसमें साग कड़ाही की पेंदी में लगकर जमे नहीं, जब पकाते-पकाते पानी सब शाक में मिल जाय और पाक गाढ़ा हो जाय तब उतार कर कड़ाही से निकाल

कर एक कलई के पात्र में या फूल के पात्र में या जिस पात्र में कसेला होने का डर न हो रख लेना, अब बचे हुये तेल को गरम करके उसमें लहसुन लाल करके मिरच और हींग डालकर पाक में छौंक देना और मिलाकर बन्द करके रख देना तैयार होगया। और अब इस शाक पहिता के अपूर्व स्वाद का आनन्द घी से चुपड़ी बेसनी आदि रोटी से भगवान का भोग लगाकर ले लीजियेगा।

१८३—आलू गोभी ठंढे मसाले की

सामान—(१) आलू गोभी मिलित १ सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २॥ तोला (३) बेसन १ छटाँक (४) नमक सेंधा पिसा १॥ माशे बेसन में मिलाना। (५) धनिया १ तोला (६) लालमिरच ७ माशे (७) हलदी ६ माशे (८) लहसुन ६ माशे (६) घी या तेल सरसों ६। तोला (१०) हींग ४ रत्ती (११) घी १। तोला (१२) गरम पानी १॥ सेर।

निर्माण—पहले तेल को तप्त करें जब धुवाँ दे तब उसमें गोभी आलू डालकर भूनें जब आलू गोभी भुनकर खूब नरम पड़ जायँ तब बेसन डालकर भूनें जब आलू गोभी भुनकर खूब नरम पड़ जायँ तब बेसन डालकर भूनें जब बेसन हलका बादामी रंग पर आजाय और सुगन्ध दे तब मसाला (धनिया हलदी, लालमिरच और लहसुन जो एकत्र पानी से बारीक पीसा है और उसमें नमक मिला लिया है) डालकर भूनें जब मसाले का पानी सूख जाय और भुनकर सुगन्ध देने लगे। यहाँ तक क्रिया करते-करते आलू गोभी पक जाते हैं और बहुत कुछ फूट भी जाते हैं सो आलू गोभी बहुत छोटे-छोटे न काटना) तब १॥ सेर पानी डालकर पकावें जब पकने लगे और रस थोड़ा गाढ़ा हो तभी उतार लें और घी गरम करके उसमें पिसी हींग डालकर छौंक दें

तैयार। इसी आधार पर अन्य भाजी कटहल आदि भी इसी मसाले से पकालें। जब गरम मसाले का अभाव हो तब यह योग और क्रिया बड़े काम की है। भूनते समय आग सदा मंद रखना।

१८४--आलू रसेदार बिना घी या तेल के

सामान—(१) आलू छिले कटे एक सेर (२) सरसों पीली ८ तोला (३) नमक सेंधा बारीक पिसा २॥ तोला (४) धनियाँ १ तोला (५) लालमिरच ७ माशे (६) हलदी ६ माशे (७) लहसुन ६ माशे (८) पानी दो सेर।

निर्माण—सरसों को पानी से बारीक पीसकर रबड़ी जैसा पतला करलें फिर पात्र में डालकर मंदाग्नि पर भूनें जब पतलापन दूर होकर गाढ़ा होजाय तब आलू डालकर भूनें जब भूनते-भूनते सरसों बिलकुल भुरभुरे हो जायँ तब मसाला (धनियाँ, मिरचा, हलदी, लहसुन जो एकत्र पानी से बारीक पीसकर उसमें नमक मिलाकर रख लिया है) डालकर भूनें, जब भूनते-भूनते यह भी आलुवों में लगकर बिलकुल सूखजाय तब दो सेर पानी छोड़ दें और पकावें जब आलू पक जायँ और रस इच्छानुसार गाढ़ा होजाय तब उतार लें तैयार स्वाद में किसी से कम नहीं तथा बिना बतलाये यह कोई नहीं जान सकता कि पाक में घी या तेल नहीं पड़ा है।

१८५—चेलिहा आलू

सामान—(१) बड़े-बड़े आलू छिले और लम्बाई में कटे (एक आलू यदि १० तोले की हो तो उसके ८ टुकड़े करना) एक सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २॥ तोला (सवा तोला आलुवों के साथ और एक तोला मसाले में मिलाना (३)

लालमिरच ३ माशे (४) घनियाँ ६ माशे (५) हलदी ६ माशे (६) लहसुन ६ माशे (७) चावल ६ माशे (८) तेल सरसों या घी १ छटाँक।

निर्माण—तेल को चौड़े पेंदे की (गहरी न हो) कड़ाही में गरम होने पर उसमें आलुवों के टुकड़े नमक सहित डालदें और आलुवों को तेल में इस तरह चलावें कि तेल, सब आलुवों पर लग जाय तब ढकदें और मंद आँच पर पकने दें थोड़ी देर बाद खोलकर फिर उलट पलट करदें जब इस तरह मंद आँच पर पकाते-पकाते आलू कुछ नरम हो जाएँ तब इनको करछी से उलट पलट करके मसाला चावल आदि जो पानी से बारीक पीस लिया है, उसमें नमक मिलाकर पानी से गाढ़ा पतला करके डाल कर आलुवों में अच्छी तरह मिला दें कि मसाला आलुवों पर लग-जाय तब ढकदें और मंद आँच पर पकने दें, जब पकाते-पकाते मसाला आलुवों पर सूख सा जाय तब इस पाक में पानी इतना डालदें कि आलुवों के बराबर से कुछ नीचे रहे अर्थात् आलू डूबे नहीं तब आँच तेज़ करदें और पकने दें जब सब पानी सूख जाय (रूखी न होने पावें) तब सावधानी से आलुवों को करछी से दूसरे पात्र में निकाल लें तैयार। मसाला छूट जाने तथा आलू फूट जाने के कारण पाक में पानी रहते आलुवों को न चलाना तथा पानी सूखने पर भी सावधानी से आलुवों को करछी से निकालना टूटने न पावें। यह चेलिहा (छोटी मछली) के बराबर के टुकड़ों में कटी आलू तथा मछलियों ही के प्रकार और मसाले से मिलती जुलती पकाई जाती हैं तथा पकने पर देखने में भी चेलिहों की तरह प्रतीत होती हैं, इस लिये इनका नाम चेलिहा आलू है।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (१६) फल पाक वर्ग (मुरब्बे)

चटनी, अचार और चटपटी भाजियाँ तो चख चुके, अब कुछ मधुर चाहिए तो लीजिये मुरब्बों का आरम्भ करता हूँ।

१—नित्योपयोगी कच्चे आमों का चटपटा मुरब्बा

अर्थात् रोज-रोज ताज़ा बनाकर खाने योग्य मुरब्बा इसको युक्तप्रान्त में गुड़ाम या गुड़म्बा भी कहते हैं।

सामान—(१) अम्बियां छिली १½ सेर (२) पानी ३ सेर (३) सेंधा नमक ५ तोला। देखें प्रा० उपदेश नं० १४, ४५, ४६

मसाला

(१) धनिया भुनी पिसी २ तोला (२) हलदी बारीक पिसी ३ माशे (३) लाल मिरच बारीक पिसी ३ माशे (४) सौंफ भुनी पिसी अभाव में जीरा लेना १ तोला (५) कलौंजी भुनी पिसी ३ माशे (६) मेंथी भुनी पिसी ४ रत्ती (७) सेन्धा नमक ख़ूब बारीक पिसा १२ रत्ती (८) शोधित गाढ़ा गुड़ १ पाव।

निर्माण—अम्बियाँ यदि बिना जाली की हों तो दो फाँक करके बीज भी निकाल डालना और अगर जाली पड़ी हों तो छीलने पर फांक न करना इस प्रकार करके १½ सेर लेना और फिर सामान नं० १, २, ३ को मट्टी या कलई के पात्र में डालकर उबालना जब पानी उबलने लगे तब अम्बियों को देखते जाना (कि अधिक पककर कहीं फूटकर बिखर न जायँ) जब ठीक-ठीक पक जायँ तब पात्र को आग पर से उतार लेना और

अम्बियों को एक काठ, इनेमिल, या काँच वा कलई के पात्र में या टोकरी में रखकर जल रहित कर देना। जब ठंडी हो जायँ और रूखी सी हो जायँ (जल निचुड़ ले) तब इनमें शुद्ध गुड़ एक पाव अच्छी तरह लपेट देना और फिर मसाला नं० १ से ७ तक एकत्रित मिला हुआ इन पर डाल-डालकर इनमें इस प्रकार लपेट देना कि अम्बियें फूटें नहीं और मसाला और गुड़ इन पर लग जाय सावधानी से हलके हाथ से लगावेंगे तो ठीक बन जायगा। सब भले प्रकार मिलने पर इनका स्वाद इस प्रकार लें कि अम्बियाँ देते समय यदि मसाला नीचे पात्र में निचुड़ गया हो तो अम्बियों पर आवश्यकता भर लगा देना जिसमें कि खानेवाला मसाले समेत इनका पूरा-पूरा स्वाद पावे। गुड़ के अभाव में राब डालें। अमीरी प्रकार बनाना हो तो गुड़ के बदले उतनी ही खांड़ या मिसरी पीसकर मिलावें और हलदी के बदले केसर तथा मेवा, किशमिश, बादाम, पिस्ता भी एक या दो छटांक डाल दें। यह प्रकार चटपटे मुरब्बे का रोज़-रोज़ छोटी अम्बियों से लेकर गदरी अम्बियों के मिलने तक बनाया जा सकता है। इसके खाने से प्यास कम लगती है और लू लगने का भय भी नहीं रहता है। रोचक और पाचक तथा मंदाग्नि नाशक है। मिठास की मात्रा योग में एक पाव ठीक है यदि किसी को अम्बियों के अधिक खट्टी होने के कारण या किसी अन्य कारण से कम लगे तो इच्छानुसार डाल लें।

जिस फल का भी मुरब्बा करना हो वह फल प्रा० उपदेश नं० १४, ४५ तथा ४६ के अनुसार साफ किया और देखकर रक्खा गया हो सो लेना। जो गुण जिस फल में होते हैं, वही गुण उसके मुरब्बे में जानना। गुड़ शोधन के लिये देखें प्रा० उपदेश नं० ४६ और मसाला भूनने के लिये देखें नं० १३ चटनी वर्ग का उपदेश नं० ३।

२—सेब का मुरब्बा

पके सेवों को लेकर उन्हें छील डालें अगर सेब छोटे बड़े आँवले के बराबर वाले हों, तो एक ६ इंच की लम्बी पीतल की या टीन की नल की (जिस पर कलई करा ली हो) से सेब के बीच का कड़ा भाग निकाल डालना (नलकी का छेद इतना बड़ा हो कि नलकी को यदि चाँदी की दुअन्नी पर रख दें (खड़ी) तो अंग्रेज़ी के हरफ़ (वेल छोड़कर) Two annas India इस नलकी के छेद के अन्दर आ जायँ) निकलने पर यह आर-पार के छेद वाले गोल-गोल हो जायँगे (नली को सेब की पेंदी की तरफ से दबाना और डंठल की तरफ़ से निकाल लें इस नलकी के छिद्र में सेब का कड़ा भाग आ जायगा जिसको सेलाई से निकाल देना यह क्रिया सेब को हाथ में लेकर करना, ठोंकने ठाँकने का काम नहीं है नली का एक तरफ का सिरा गोलाई में पत्थर पर घिसकर कुछ तेज़ कर लेना जिससें यह अपना काम जल्द करेगी) छीलते समय इनको पानी में डालते जाना, जब छील चुकें तब पानी से निकालकर इनको जल रहित कर देना, अब तोल में पहले बिना छिले जितने सेब थे उतना पानी लेना और गरम करने को रखना जब जल उबलने लगे तब यह छिले और छेदवाले सेब पानी में छोड़ देना और देखते रहना क्योंकि यह शीघ्र ३ से ५ मिनट में ही पक जाते हैं (क्योंकि पके तो हैं ही) बिलकुल गल जाने न पावें नहीं तो फूट जायेंगे तब उतारकर निकालकर जल रहित कर देना।

अब जितने सेब पहले थे उनकी दूनी खाँड़ सफ़ेद दानेदार लेना (अर्थात् १ सेर सेब तोल में हों तो दो सेर खाँड़ लेना) और खाँड़ का आधा पानी डालकर खाँड को गलाना, गलने पर छान लेना और चाशनी, करना, जब चाशनी क़रीब एक

तार के हो, तब उसमें उबाले सेबों को जो जल रहित हो गये हैं छोड़ देना और पकने देना जब चाशनी गाढ़े शर्बत जैसी हो जाय (देखें प्रा० उपदेश नं० ५२) तब पाक को उतारकर ठंढा होने पर काँच आदि की भरनी में रख लेना । मुरब्बा बनाने में सदा कलईदार पात्र काम में लेना ।

अगर सेब बड़े हों तो छीलकर बड़ी नलकी से इनका बीच का कड़ा भाग निकाल देना या चार फाँक कर लेना और सब उसी विधि से मुरब्बा बना लेना जैसा ऊपर कहा गया है (कोई इन फाँकों के बीच का काठ (कड़ा भाग) निकालते हैं और कोई नहीं आपको जैसा रुचे कर लें) ।

अगर खाँड़ के बदले गुड़ में पकायेंगे तो यह छोटे सेब का मुरब्बा आँवले के मुरब्बे जैसा दीखता है और खाँड़वाला श्वेत रसगुल्ले जैसा । गुड़ के लिये देखें प्रा० उपदेश नं० ४६ गुड़ के पकाये सेबों का गहरा लाल रंग बड़ा सुन्दर होता है । तथा गुड़ की चाशनी का रंग व स्वाद मधु जैसा होता है जो बिना बतलाये पहचानना कठिन है । बड़े टुकड़े भी सुन्दर लाल रंग पर होते हैं वैसे ही खाँड़ के पकाये बड़े सेबों की फाँके सुन्दर श्वेत रंग की होती हैं ।

गुड़ के पकाये सेब या सेब की फाँकें कोई अधिक लाल और कोई कम लाल होती हैं सो जो अधिक माल पकाया हो तो अधिक लाल अलग भरनी में रखलें और कम लाल दूसरी में भरदें तो भरनियों में एक जैसे रंग के होने पर भले मालूम पड़ेंगे । जो टूटे फूटे हों उन्हें अलग रखलें । इन सेब के मुरब्बों में जिनको अच्छा लगे, शोभा स्वाद तथा गुण वृद्धि के लिये इच्छानुसार बादाम और पिस्ते थोड़े-थोड़े छोड़लें ।

इसी विधि के आधार पर सब प्रकार की नासपतियों का मीठे आमों का तथा बेर का मुरब्बा भी बनालें।

कभी-कभी मुरब्बों की चाशनी पर सील पहुँच जाने से सफ़ेद रंग की मलाई सी आ जाती है, सो निकाल कर फेंक देना चाहिए।

३—"बेल (बिल्व) का मुरब्बा"

पुष्ट कच्चे बेल (काग़ज़ी बेल हो तो और अच्छा, काग़ज़ी बेल वह है, जिसका छिलका बहुत पतला होता है। तथा जिस बेल के फल खाये जाते हों उसके फल लेना कारण कि कोई-कोई बेल "घुमनियाँ" होते हैं, जिसके फल खाने से चक्कर आने लगते हैं। और जिनका बाहरी छिलका अभी हरा हो (पक कर पीला न हो गया हो या पकने लगा हो) लेकर उसको चाकू आदि से काटकर छिलका बिलकुल निकाल डालें, बेल की गिरी पर हरा छिलका तनिक भी लगा न रहे तब इस गिरी की छोटी बड़ी यथा रुचि पतली-पतली फाँकें करके शुद्ध जल से दो तीन बार धोकर पानी से निकालकर तोल लेना और तिगुने पानी में उबालना जब उबल कर पक जाय (चुटकी से सरलता से नुचने लगे) और इसमें जो कड़ुवाहट होती है वह निकल जाय तब इस पानी को फेंक देना और एकबार गरम पानी से धोकर और दूसरा नया गरम पानी डालकर फिर थोड़ी देर जोश देना (पकाना) जब यह पानी भी कुछ रंगीन हो जाय तब उतार कर एक बड़े थाल में सब गिरी पानी से निकाल लेना और इस थाल को थोड़ा टेढा करके रख देना कि जिसमें गिरी का शेष पानी भी निकल जाय। जिन बेलों के उबालने पर पानी में कड़ुवाहट न हो तो इसी पानी में आवश्यक और पानी मिलाकर चाशनी कर लेना अब बेल की गिरी

जितनी उबालने से पहले तोल ली है उसकी दूनी खाँड़ लेना और खाँड़ का आधा पानी डालकर गलाना, खाँड़ पानी में घुल जाने पर कपड़े से छान लेना और फिर साफ पात्र में चढ़ाकर चाशनी बनाना ज़ब एकतार की चाशनी हो जाय तब उसमें सब बेल की गिरी के पानी में पकाये हुये टुकड़े डाल देना और पकाना जब चाशनी मधु जैसी गाढ़ी (तशतरी में थोड़ी चाशनी डालकर शीतल करके देख लेना जो मधु जैसी गाढ़ी लगे तो ठीक) हो जाय तब पात्र को उतार कर रखदेना (पानी में पात्र को रखना जिसमें कोई जन्तु भी न जा सकें और शीतल भी हो जाय ।) जब बिलकुल शीतल हो जाय तब उसमें बेलगिरी यदि सवा सेर, उबालने से पहले ली हो और उसे २½ सेर खाँड़ की चाशनी में पकाया हो तो उसमें छोटी इलायची के बीज तीन माशे खूब बारीक पीसकर मिला देना और ३ तोला पिस्ता कतरकर और तीन तोला चिरौंजी नई डाल देना और सुन्दर साफ पात्र में इस अनुपम मुरब्बे को रख लेना। यह मुरब्बा हृदय को पुष्ट करने वाला पित्त को शांति दायक, कफ-ज्वरातिसार नाशक, रुचिकारक और भूख लगाने वाला है। वायु और कफ नाशक भी होने से त्रिदोषघ्न है। अतिसार वाले खाते समय मेवा निकाल कर खायँ।

४—ताज़े अंगूरों का मुरब्बा

अंगूर जो गले न हों और नहीं बहुत पक गये हों (कुछ हरापन लिये हों) उनको एक-एक करके डंठलों से तोड़ लेना और तोलकर कई पानी से धो डालना (धोने में अंगूरों को दबाना नहीं) जब निर्मल जल निकले तब अंगूरों को जल से निकालकर एक पात्र में रख लेना।

अब अंगूरों की तोल के बराबर खाँड़ लेना और खाँड़ का

आधा पानी लेकर घोल छानकर चाशनी एकतार की बनाकर उसमें सब अंगूर छोड़ देना और पकाना जब पकते-पकते अंगूरों का रंग बदल जाय (फूटने न पावें) तब पात्र को उतार लेना और शीतल होने पर इनका अपूर्व स्वाद लेना, दो तीन दिन बीतने पर स्वाद अधिक बढ़ जाता है।

इसी तरह अंगूर बेदाना अर्थात् किशमिश का मुरब्बा भी बनता है।

५—सरदा का मुरब्बा

सरदे को धोकर छीलकर (छिलका इस तरह उतारना कि अधिक कठिन छिलका न रहे) छोटे-छोटे टुकड़े कर लेना (बिना छिले बड़े सिंघाड़े के बराबर) और इनको पात्र में डालकर इतना पानी डाल देना कि इनके बराबर आ जाय और ढककर पकाना जब यह पक जायँ (गलने न पावे) तब उतारकर रख देना। अब छिले सरदे का वजन जितना उबालने से पहले था उसकी बराबर खाँड़ लेकर उसमें खाँड़ का आधा वह पानी डाल देना जो पकाये सरदे के टुकड़ों के साथ पात्र में है अगर यह जल खाँड़ गलने भर को पूरा न हो तो और पानी डालकर खाँड़ को घोल छान कर चाशनी बनाना जब एक तार पर चाशनी आ जाय तब उसमें उबाले सरदे के टुकड़े छोड़ देना और पकने देना अब यह टुकड़े पकते-पकते पहले आकार से छोटे हो जायँगे और इनमें चाशनी भर जायगी और टुकड़े मुलायम रस भरे हो जायेंगे तब उतार कर रख लेना और इनका अपूर्व स्वाद लेना जो पेठे की तरह का होता है। इसी तरह कठिन गूदे वाले खरबूजे का मुरब्बा भी बनेगा तथा पपीता सीताफल (लाल पेठा) लौकी, सफेद पेठा (कुम्हड़ा) आदि का भी इसी सरल रीति से बना लेना।

६—मुरब्बा अदरख

अदरख बिना रेशे वाली लेकर, धोकर, छीलकर, गोल-गोल छोटे कतरे कर लेना और इनको तिगुने पानी में डालकर उबालने को रख देना जब अदरख पकजाय तब इसको उतार कर पानी से अलग कर लेना और अगर पकाने से पहले कतरी हुई अदरख एक सेर हो तो दो सेर खांड लेना उसमें एक सेर पानी डालकर घोल छानकर पकाना जब चाशनी पकने लगे तब यह उबाली अदरख के टुकड़े उसमें छोड़ देना और पक्के शर्बत की जैसी चाशनी होने पर तैयार समझ कर सुरक्षित रख लेना।

अब अदरख पकजाने पर जो पानी बचा रक्खा है, उसमें अदरख का बहुत अंश आ जाने से बड़ा गुणकारी है सो उसे फेंकना न चाहिये। परन्तु जितना वह पानी हो उसकी तोल बराबर उसमें खाँड़ घोल छानकर शर्बत जैसा पकाकर रख लेना। इसमें से आवश्यकतानुसार एक आध चम्मच चाट लेने से गले का कफ हट जाता है और खांसी श्वास में लाभ करता है और क्षुधा वर्धक है तथा किसी शर्बत में एक आध चम्मच मिला देने से वह अदरख वाला शर्बत हो जाता है।

७—मुरब्बा शकरकन्द

सामान—(१) शकर कन्द २ सेर (२) गुड़ साफ शुद्ध १ सेर (३) घी २½ तोला।

निर्माण—घी गरम करके पात्र में लगा देना और उसमें भली प्रकार धुली शकरकन्दों को छिलके सहित (बड़ी हों तो एक-एक के कई टुकड़े बड़े-बड़े मोटे-मोटे कर देना और ख़राब छिलका या अन्य ख़राब अंश व रोम निकाल डालना) पात्र में डाल देना और ऊपर से गुड़ फोड़कर रख देना और एक पात्र

आधा पानी लेकर घोल छानकर चाशनी एकतार की बनाकर उसमें सब अंगूर छोड़ देना और पकाना जब पकते-पकते अंगूरों का रंग बदल जाय (फूटने न पावें) तब पात्र को उतार लेना और शीतल होने पर इनका अपूर्व स्वाद लेना, दो तीन दिन बीतने पर स्वाद अधिक बढ़ जाता है।

इसी तरह अंगूर बेदाना अर्थात् किशमिश का मुरब्बा भी बनता है।

५—सरदा का मुरब्बा

सरदे को धोकर छीलकर (छिलका इस तरह उतारना कि अधिक कठिन छिलका न रहे) छोटे-छोटे टुकड़े कर लेना (बिना छिले बड़े सिंघाड़े के बराबर) और इनको पात्र में डालकर इतना पानी डाल देना कि इनके बराबर आ जाय और ढककर पकाना जब यह पक जायँ (गलने न पावे) तब उतारकर रख देना। अब छिले सरदे का वजन जितना उबालने से पहले था उसकी बराबर खाँड़ लेकर उसमें खाँड़ का आधा वह पानी डाल देना जो पकाये सरदे के टुकड़ों के साथ पात्र में है अगर यह जल खाँड़ गलने भर को पूरा न हो तो और पानी डालकर खाँड़ को घोल छान कर चाशनी बनाना जब एक तार पर चाशनी आ जाय तब उसमें उबाले सरदे के टुकड़े छोड़ देना और पकने देना अब यह टुकड़े पकते-पकते पहले आकार से छोटे हो जायँगे और इनमें चाशनी भर जायगी और टुकड़े मुलायम रस भरे हो जायेंगे तब उतार कर रख लेना और इनका अपूर्व स्वाद लेना जो पेठे की तरह का होता है। इसी तरह कठिन गूदे वाले खरबूजे का मुरब्बा भी बनेगा तथा पपीता सीताफल (लाल पेठा) लौकी, सफेद पेठा (कुम्हड़ा) आदि का भी इसी सरल रीति से बना लेना।

६—मुरब्बा अदरख

अदरख बिना रेशे वाली लेकर, धोकर, छीलकर, गोल-गोल छोटे कतरे कर लेना और इनको तिगुने पानी में डालकर उबालने को रख देना जब अदरख पकजाय तब इसको उतार कर पानी से अलग कर लेना और अगर पकाने से पहले कतरी हुई अदरख एक सेर हो तो दो सेर खांड लेना उसमें एक सेर पानी डालकर घोल छानकर पकाना जब चाशनी पकने लगे तब यह उबाली अदरख के टुकड़े उसमें छोड़ देना और पक्के शर्बत की जैसी चाशनी होने पर तैयार समझ कर सुरक्षित रख लेना।

अब अदरख पकजाने पर जो पानी बचा रक्खा है, उसमें अदरख का बहुत अंश आ जाने से बड़ा गुणकारी है सो उसे फेंकना न चाहिये। परन्तु जितना वह पानी हो उसकी तोल बराबर उसमें खाँड़ घोल छानकर शर्बत जैसा पकाकर रख लेना। इसमें से आवश्यकतानुसार एक आध चम्मच चाट लेने से गले का कफ हट जाता है और खांसी श्वास में लाभ करता है और क्षुधा वर्धक है तथा किसी शर्बत में एक आध चम्मच मिला देने से वह अदरख वाला शर्बत हो जाता है।

७—मुरब्बा शकरकन्द

सामान—(१) शकर कन्द २ सेर (२) गुड़ साफ शुद्ध १ सेर (३) घी २½ तोला।

निर्माण—घी गरम करके पात्र में लगा देना और उसमें भली प्रकार धुली शकरकन्दों को छिलके सहित (बड़ी हों तो एक-एक के कई टुकड़े बड़े-बड़े मोटे-मोटे कर देना और ख़राब छिलका या अन्य ख़राब अंश व रोम निकाल डालना) पात्र में डाल देना और ऊपर से गुड़ फोड़कर रख देना और एक पात्र

ढक देना और उसमें पानी भर देना और पकाना बीच-बीच में शकरकन्दों को ऊपर नीचे करते रहना जब पक जायँ तब तैयार। यह जल रहित पाक है सो मंदाग्नि पर ही होगा नहीं तो जल जायँगी।

८—मुरब्बा शकरकन्द दूसरा प्रकार

सामान—(१) शकरकन्द छिली कटी आधा सेर (२) खाँड़ आधा सेर (३) पानी आधा सेर (४) घी २ तोला।

निर्माण—घी में शकरकन्दों को छौंककर भूने जब भूनते-भूनते घी तथा इनसे जो पानी निकले वह भी सूख जाय तब इनमें आधा सेर खाँड़ तथा आधा सेर पानी जो घोल छानकर रख लिया हो डाल दें और पकावें जब शर्बत जैसा गाढ़ा हो जाय और शकरकन्द पक जायँ तैयार है।

९—मुरब्बा आमला

सामान—(१) पेड़ पर पके आमले २ सेर (२) पानी ३ सेर (३) खांड या गुड़ चाशनी को ३ सेर (४) पानी चाशनी को ६ सेर।

निर्माण—आमलों को धोकर ३ सेर पानी में उबालना जब पानी में खटास आ जाय और आमले भी पककर कुछ मसक (कुछ-कुछ फट) जायँ तब उतारकर पानी से निकालते जाना और साफ़ कपड़े से पोंछते जाना जिसमें आमलों पर जो बारीक छिलका उधड़कर लगा हो छूट जावे सब आमलों के पोंछकर तैयार हो जाने पर ३ सेर उत्तम गुड़ को ६ सेर पानी में घोल छानकर नितार लें और इस नितरे शर्बत में जो उबाले आमले साफ करके रख लिये हैं डाल दें और पकावें जब पकते-पकते आमलों में गुड़ अच्छी तरह प्रवेश करके उनको लाल बना दे

और चाशनी भी गाढ़ी मधु जैसी हो जावे तब तैयार हो गये पाक को उतारकर साफ उत्तम पात्र में भरकर रख लें।

गुड़ के बदले खांड की चाशनी में पकाये आमले गुड़वालों से कम लाल होते हैं। निर्माण में काठ और कलई आदि के पात्र लेना।

श्रीगणेशायनमः

नं० (१७) मलाई के मोदक रबड़ी, खुर्चनादि

फलाहारी वर्ग

(१) स्वस्थ गाय या भैंस जिसको भी दुहना हो तो, पात्र, हाथ और थनों को प्रथम अच्छे प्रकार जलादि से शुद्ध करके तब दूध निकालना चाहिए । बाजार से यदि लाना हो तो भी पात्रादि की शुद्धता का विशेष ध्यान रखना अर्थात् पात्र में कल का दूध न लगा हो या उसमें खटाई आदि का अंश न आ गया हो नहीं तो दूध फट जायगा ।

(२) दूध लाकर प्रथम उसे साफ़ कपड़े से छान लेना परम आवश्यकीय है और स्वच्छ कड़ाही में तुरन्त ही इतना गरम कर लेना चाहिए कि एक उबाल आ जाय तब एक पात्र में रख लें और उसको बहुत मंद आँच पर (कि जिसमें पात्र गरम रहे रख दें । इस प्रकार कर लेने से दूध के फटने का फिर बड़ा अंदेशा नहीं रहता । अब जितना-जितना जिस-जिस काम को जरूरत हो उसमें से निकालते जायँ और करते जायँ ।

(३) जैसे आपने यदि ५ सेर दूध लिया । तो ढाई सेर का मावा (खोया) बना लें । १½ सेर की मलाई कर लें और १ सेर की लच्छेदार रबड़ी बना लें । यह तीन काम आप आसानी से और दूध के फटने के भय से निश्चिंत होकर तभी कर सकेंगे जब आपने दूध को उपदेश नं० २ में कहे प्रकार बनाकर रख लिया होगा ।

(४) कितने दूध से कितना मावा बनेगा ठीक-ठीक नहीं

कहा जा सकता क्योंकि दूध पतला, पानी मिला इत्यादि होने के कारण कभी कितना और कभी कितना मावा पड़ता रहता है। यदि अधिक दिन की ब्याई भैंस का दूध बिना पानी मिला हो तो सेर में १ पाव मावा निकल आता है। थोड़े दिनों की ब्याई भैंस या गाय का दूध सच्चा भी मिले तो भी पतला ही होता है और पानी मिले का तो कहना ही क्या। ख़ैर, इस झगड़े से यहाँ अपने को मतलब नहीं है चलिये मावा बना लें।

(५) दूध का मावा (खोया) करने की विधि यह है कि अधिक दूध का मावा एक साथ रसोई घर के सामान से ठीक न बनेगा कारण इसके लिये बड़ा साधन हलवाइयों जैसा चाहिए। इसलिये प्रथम सेर-सेर भर का मावा बनाना। एक सेर दूध को कड़ाही में डालकर तेज़ आँच पर रखना और बराबर करछी से चलाते रहें, दूध पकता रहे और कड़ाही के किनारे पर या पेंदे में कहीं लगने न पावे जब गाढ़ा हो जाये तब फदकने लगता है तब आँच मन्द कर दें और चलाते रहें, जब मावा कड़ाही को छोड़ने लगे तब कड़ाही को नीचे उतार लेना और चलाते रहना, यह मावा सफ़ेद रंग का होगा और छूने में मुलायम होगा और उँगली में चिपकेगा नहीं और कहीं गाँठ गुल्थी न होगी क्योंकि आप तो बराबर चलाते रहे हैं। ऐसा ही अपने को अभी चाहिए क्योंकि आज तो मलाई के मोदक बनाने हैं। जब अभ्यास हो जायगा तो ढाई सेर दूध तक का एक साथ, आप सफ़ेद रंग का मावा, घर की कड़ाही में जिसमें १२ सेर पानी आवे, सफ़ाई से बात की बात में तैयार कर सकेंगे। जब कड़ाही को नीचे उतार लेना तब मावे को कड़ाही के अगल-बगल फैलाते और समेटते रहना जिसमें ढंढा होकर लुगदा बन जाय।

(६) एक सेर मावा बनाने को कड़ाही १० सेर पानी आ जानेवाली लेना कि जिसमें तेज़ आँच पर दूध रखने से, उबलने पर आप डरें नहीं और दूध भी बाहर न जा सके, उबलते समय दूध को किंचित पानी का छींटा दें या थोड़ी आग कम करदें अथवा चमचे से दूध को दूध से उठा-उठाकर दूध में डालें। इन्हीं विधियों के सहारे आप दूध को गाढ़ा करके मावा बना लें। मध्यम आँच पर दूध पकाने से मावा रंग पकड़ लेता है अर्थात् सफ़ेदी कम हो जाती है दो चार बार के अभ्यास से आपको सब आ जायगा। आलस्य को कमजोरी या डर न कहिये। अपने घर अपने हाथ से मावा बनाइये जो सर्वोत्तम होगा। लाचारी पर बाज़ार से लें तो देख लें कि गन्ध, स्वाद और रंग सब ठीक तो है और ताज़ा है अर्थात् पपड़ीदार नहीं है, तब काम में लें। वज़न बढ़ाने के लिये बाज़ार का मावा (खोया) इतना कच्चा रखते हैं कि भूनने पर सेर में तीन पाव रहना तो साधारण बात है कभी-कभी आधा ही रह जाता है। घर का बना मावा भूनने पर मुशकिल से सेर में १० तोला कम होता है।

योग नं० १ से ६० तक मोदक मलाई के ६० प्रकार

१—सामान—(१) ताजा सफ़ेद मावा १० तोला (२) खाँड़ सफ़ेद छोटे दानेवाली १० तोला।

निर्माण—मावा और खाँड़ को एकत्र गूँधकर एक-एक तोले के मोदक बनालें २० मोदक बनेंगे यह बराबर की खाँड़ के हुए।

२—सामान—(१) ताजा सफ़ेद मावा १० तोला (२) खाँड़ सफ़ेद छोटे दानेवाली १२½ तोला, यह सवाई खाँड़ का योग है।

निर्माण—योग नं० १ की तरह २२ मोदक बनालें।

३—सामान—(१) ताज़ा सफ़ेद मावा १० तोला (२) खाँड़ सफ़ेद छोटे दानेवाली १५ तोला। यह ड्योढ़ी खाँड़ का योग है।

निर्माण—योग नं० १ की तरह २५ मोदक बनालें।

स्वाद में सभी उत्तम हैं यथारुचि बनावें।

उपरोक्त तीनों योगों को यदि केवड़े के इत्र से सुवासित करें (देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३४) तो और तीन प्रकार के "केवड़े वाले मलाई के मोदक बनेंगे।"

उसी प्रकार गुलाब के इत्र से सुगन्धित करने पर गुलाबी मोदक मलाई के हो जायेंगे यह नौ प्रकार हुये अब और मेवे वाले प्रकार भी जानलें। कि पहले प्रकार में ३ माशे, दूसरे प्रकार में ४ माशे और तीसरे प्रकार में ५ माशे पिस्ता बारीक कतर के मिलादें, तो यह तीन प्रकार के पिस्ते वाले मलाई के मोदक होंगे यह बारह प्रकार हुये। इसी तरह उपरोक्त तोल से चिरौंजी पहले तीनों प्रकार में मिलादें तो चिरौंजी वाले मोदक मलाई के हो जायेंगे यह पंद्रह (१५) प्रकार के मलाई के मोदक कहे गये। बुद्धिमान और भी प्रकार (जैसे मेवे के साथ सुगन्ध, दो मेवे मिश्रित। मेवा ऊपर से भी लगाना इत्यादि कल्पना करके इसी आधार पर बनालें।

यदि मावा कड़ा हो तो दो चार बूँद या किंचित जल आवश्यकतानुसार छिड़क-छिड़क कर मोदक बनालें। मावे में गुलथियाँ हों तो मावे को पहले सिल पर पीसकर यकसां मुलायम करके खाँड़ मिलावें और खाँड़ को मावे में खूब अच्छी तरह मिलाकर गूँधकर तब लड्डू (मोदक) बनालें दाने दार खांड़ के बदले यदि पिसी खाँड़ डालें तो यह मलाई के मोदकों के १५ प्रकार और बनजायँगे और खाने में भी पहले वालों से उनको

अच्छे लगते हैं जिन्हें खांड का दाना पसन्द नहीं यह ३० प्रकार के मलाई के मोदक कहे गये। अब ३० प्रकार दानेदार खोये के बनेंगे देखें नं० २२ बरफी वर्ग का योग नं० १ यह सब मिलकर ६० योग मलाई के मोदकों के बने प्रत्येक सेर माल में दो माशे छोटी इलायची के बीज बारीक पिसे मिलाने से स्वाद और प्रकार दोनों बढ़ेंगे।

६१—मलाई बनाना

१॥ सेर दूध लेकर उसे गरम करें कहीं लगने न पावे, बराबर चलाते रहें जब पकते-पकते एक सेर रह जाय (देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३५) तब आँच बिलकुल मंद करके बड़े चम्मच से उछाल-उछालकर दूध में खूब झाग उठादें (दूध को दूध से उठा-उठाकर बिना हाथ रोके बार-बार दूध में धार से डालें इसी को उछालना कहते हैं) और इसी मंद आँच पर शीतल होने तक रहने दें (मंद आँच केवल ४-५ साधारण अंगार नीचे रहें) शीतल होने पर मलाई जो जमी हो चम्मच से निकाल लें और दूध जो मलाई के नीचे बचा है, उसे गाढ़ा करके तोलकर उसमें बराबर की खाँड़ मिलाकर सुगन्धित करके रख लें, यह रबड़ी बनगई।

एक सेर अच्छे गाढ़े (बिना पानी के) दूध से करीब १० तोला मलाई निकलती है।

६२—रबड़ी बनाना

अगर मलाई बनाना न हो तो दूध को रबड़ी जैसा गाढ़ा होने पर तोल लें और उसमें उसके बराबर के वज़न की खाँड़ मिलाकर सुगन्धित करके रखलें। रबड़ी बन गई। पिस्ते क़तर कर ऊपर डालदें जिसमें रबड़ी सुन्दर और मोहक बनजाय। अनेक प्रकार की रबड़ियों के लिये देखें नं० २६ शर्करा पाक वर्ग के योग नं० ६३ का उपदेश नं० ४।

६३—खुर्चन मलाई की

दूध पाँच सेर को छानकर गरम करें जब उबलने लगे तब आँच मंद करदें कि जिसमें दूध का उबलना बन्द होजाय पर भाफ निकलती रहे अब पंखे से दूध पर धीरे-धीरे हवा करें, जो बारीक-बारीक मलाई दूध पर जमती जाय वह चौड़े फल की बड़ी चाकू से दूध पर से हटाकर कड़ाही के किनारों पर लगाते जायँ पहले तो यह ऊँची नीची किनारों पर (जहाँ तक दूध हो उसके ऊपर के भाग में) दिखाई देगी, सो जैसे-जैसे मलाई दूध पर पंखे के सहारे पड़ती जाय, चाकू से उठा-उठाकर किनारों पर जहाँ-जहाँ मलाई भरने की जगह खाली हो, वहाँ-वहाँ मलाई भरते रहें कि जिसमें कड़ाही के किनारे चारों ओर एक पाँच-छे अँगुल चौड़ी पट्टी सो लगी दिखाई देने लगे जब दूध पर मलाई न पड़ने लगे तब कड़ाही को उतार लें और दूध जो बीच में है चम्मच से निकाल लें और किनारे की खुर्चन की नर्माई दूर होजाने पर इस पट्टी को चार-चार अँगुल की दूरी पर चाकू से काट दें, अब इन हिस्सों को एक-एक करके चपटे मुँह की करछी से सावधानी के साथ कड़ाही के किनारे से खुरचकर उखाड़ लें टूटने न पावें और इन पट्टियों पर दोनों तरफ छोटी दानेदार साफ़ खाँड़ जो गुलाब आदि के इत्र से सुगन्धित करली हो, अच्छी तरह लगाकर कतरे पिस्ते लगाकर एक दूसरे पर रखलें बस खुर्चन बन गई। यह परम स्वादिष्ट होती है दिल्ली आगरा मथुरा में विशेष करके मिलती है। अब तो आप स्वयं जब जहाँ जी चाहे तैयार करके इसका स्वाद लें।

६४—रबड़ी लच्छेदार

योग नं० ६३ खुर्चन की तरह दूध ५ सेर को औटाकर

मंद आंच पर मालाई (पतली) कड़ाही के चारो ओर लगाते जायँ जब मलाई पड़ना बंद हो जाय तब दूध को निकालकर लच्छे जो कड़ाही में लगाये हैं खुरच कर निकाल लें और दूध को फिर कड़ाही में डालकर गाढ़ा करें, जब रबड़ी जैसा हो जाय तब इस दूध और लच्छे का जो वज़न हो, उतनी ही खाँड़ घुटी हुई जिसमें ४ बूंद इत्र गुलाब का मिला लिया हो दूध में मिला दें, जब खाँड़ दूध में अच्छी तरह मिल जाय, तब लच्छा जो खुरच कर रख लिया है दूध में आहिस्ते-आहिस्ते (धीरे-धीरे उलट पलट कर) मिला दें, रबड़ी लच्छेदार बन गई अब इसमें ½ छटांक चिरौंजी और ½ छटांक पिस्ता काटकर डाल दें और अपूर्व स्वाद लीजिये।

६५—राम लड्डू मखानों के

सामान—(१) मखाने १ पाव (२) मावा १ पाव (३) घी २ छटांक (४) पानी १ छटाँक (५) पिस्ता ½ छटांक (६) चिरौंजी ½ छटाँक (७) इलायची छोटी के बीज १६ रत्ती (८) दाल चिनी ८ रत्ती (९) खांड़ बारीक पिसी या घोटी २ पाव।

निर्माण—मखानों को साफ करके फूले हुये १ पाव लेना और कड़ाही में रखकर दो छटांक घी डालकर मखानों पर लगाना, जब घी मखानों पर लग जाय, तब मन्द आँच पर भूनना, जब मखानों का रंग बदलने लगे, तब कड़ाही को उतार कर मखाने थाली में निकालकर, शीतल कर लेना, और सिल पर पीस लेना और इसमें खांड़ मिलाकर फिर मावा मिला देना जब तीनों अच्छी तरह मिल जायं, तब मेवा कतरी या पिसी जैसी इच्छा हो मिलाना और इलायची तथा दालचिनी खूब

बारीक पिसी भी मिलाकर, पानी १ छटांक डालकर अच्छी तरह गूंधकर लड्डू बाँध लेना। इच्छानुसार सुगन्धित भी कर सकते हैं।

६६—राम लड्डू सिंघाड़ों के

सामान—(१) सिंघाड़े का बारीक आटा १ पाव (२) मावा १ पाव (३) घी २ छटांक (४) पानी १ छटांक (५) पिस्ता ½ छटांक (६) चिरौंजी ½ छटांक (७) इलायची छोटी के बीज १६ रत्ती (८) दालचिनी ८ रत्ती (९) खांड़ घोटी हुई या बारीक पिसी २ पाव।

निर्माण—सिघाड़े के आटे में घी २ छटांक मिलाकर मन्द आँच पर भूनना जब हलके बादामी रंग पर आ जाय और सुगन्ध निकलने लगे, तब उतारकर ठंढा होने पर खांड़ मिलाकर, मावा मिला देना, और फिर मेवा पानी इलायची आदि मिलाकर गूंध कर लड्डू बना लेना जैसे उपरोक्त योग नं० ६५ में कहा है।

श्री गणेशाय नमः

नं० (१८) लड्डू वर्ग (अन्नादि के)

१—बेसन के लड्डू

सामान—(१) ताज़े भुने चनों का बेसन ५ छटाँक (२) घी शुद्ध ताज़ा ४ छटाँक (३) पिस्ते कतरे या पिसे २ छटाँक (४) चिरौंजी साबुत या पिसी २ छटाँक (५) खाँड़ सफ़ेद घोटी या दानेदार बिनी चुनी साफ़ करके बारीक पिसी हुई ७½ छटाँक (६) छोटी इलायची के बीज पिसे ३ माशे।

निर्माण—बढ़िया चने लेकर साफ़ करके भुरजी (भुजवा) से ख़ूब खिले-खिले भुनवा लें, अब इनमें से जो जल गये हों वह निकाल डालें, और बाकी के चनों को साफ़ सिल पर दरोड़ लें और पछोड़ कर उनकी सब फोकली (छिलका) दूर करदें, जो बाकी रह जाय उसे बीनकर निकाल डालें जिसमें सब दाल ही दाल रहजाय, अब इस दाल को साफ़ सिल पर ख़ूब बारीक पीसकर बारीक छलनी से छान लें (अधिक बनाना हो तो साफ़ चक्की से पीस लें) इस तरह भुने चनों का बेसन तैयार होने पर तब तोलकर लें और उसमें खाँड़ मिलादें फिर मेवा और इलायची छोड़कर, घी डालकर, गूँधलें और छोटे-बड़े जैसी इच्छा हो लड्डू बाँधलें (जाड़े के दिनों में घी पिघला कर डालें) यह योग इस प्रकार हुवा कि जितना घी उसका सवाई भुने चनों का बेसन लेना और बेसन की ड्योढ़ी खाँड़ लेना। इस प्रकार के योग में खाँड़ इतनी है कि अधिक मिठास भी नहीं है और घी को भी

गले में रहने नहीं देती। इन लड्डुवों पर गरम पानी पीने से शीघ्र पच जाते हैं।

२—बेसन के लड्डू दूसरा प्रकार

सब उपरोक्त नं० १ में कही विधि से करना, इसमें मेवा न डालना।

३—बेसन के लड्डू तीसरा प्रकार

सब उपरोक्त नं० १ में कहे प्रकार सामान लें और मेवे को पीस कर मिलावें, पीसने से पहले पिस्तों के छिलके निकाल डालना (देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ४८) जिनके दाँत नहीं हैं, वे भी इस योग के बने लड्डुवों में मेवे का पूरा-पूरा स्वाद पाते हैं।

४—बेसन के लड्डू चौथा प्रकार

सब उपरोक्त नं० १ में कहे प्रकार लें और करें केवल मेवे की मात्रा आधी डालें अर्थात् ½ पाव। इसमें मेवा कतर कर डालें तो नं० १ की तरह बनेंगे और पीस कर डालेंगे तो नं० ३ की तरह के होंगे जैसी इच्छा हो बनालें।

उपदेश

चने या चने की दाल भुनी यदि बाज़ार से लें तो चबाकर देख लें कि इनमें नमक तो नहीं मिला है, तब पीसकर लड्डू बनाना। सफ़ेद चनों की दाल से काले चनों की दाल के ही अच्छे लड्डू बनते हैं।

योग नं० ५ से ८ तक बेसन के लड्डू पाँचवा प्रकार

सामान—(१) ताज़ा बेसन (चने की दाल का आटा) ५ छटाँक (२) घी शुद्ध ४ छटाँक (३) पिस्ता चिरौंजी समान भाग ४ छटाँक (४) खाँड़ सफ़ेद साफ घोटी या पिसी ७½ छटाँक (५) छोटी इलायची के बीज पिसे ३ माशे।

निर्माण—मन्द आँच पर घी के थोड़ा गरम होने पर बेसन डालकर भूनें, चलाते रहें जिसमें कड़ाही की पेंदी में लगकर बेसन जल न जाय, जब हलके केसरी रंग पर आ जाय, तब सुगन्ध भी आने लगेगी तब उतारकर थाली में डालकर ठंढा करलें और उसमें मेवा और इलायची मिलाकर इच्छानुसार लड्डू बाँध ले।

इसी विधि से चने के आटे को घी में भूनकर पिछले तीन प्रकार भी बनालें। जब भुने चने न मिल सकें, तब के लिये यह प्रकार कहा गया है, सब ही प्रकार स्वादिष्ट और उत्तम हैं परन्तु भुने चनों की दालवाले सर्वोपरि होते हैं। यह आठ भाँति के बेसन के लड्डू कहे गये।

६—बूँदी के लड्डू

इनको मोतीचूर के लड्डू भी कहते हैं। निर्माण समय घी में बूँदें सी टपकती हैं, इसलिये इनका नाम बूँदी हुआ और यह बूँद घी में पककर मोती जैसे गोल-गोल फूल कर बन जाते हैं और चूर करके लड्डू बाँधे जाते हैं इस कारण मोतीचूर के लड्डुवा कहाते हैं।

सामान—(१) बेसन बारीक पिसा १॥ सेर (२) घी २ सेर (३) पानी ४। सेर (४) खाँड़ ३ सेर।

निर्माण—१॥ सेर पानी अलग लेकर एक बड़ी परात में बेसन रखकर पानी डाल-डालकर फेंटते जायँ कि सब पानी खतम हो जाय, यह पतली लेई जैसा माल तैयार होगा और हलका हो जायगा (हलका जानने की यह रीति है कि इसमें से एक छोटे बेर बराबर बेसन लेकर, पानी से भरी कटोरी में डालना, अगर यह पानी के ऊपर तैरे तो ठीक हो गया, नहीं तो, ऐसा होने तक फेंटना) फिर इसको एक चौड़े मुँह के बरतन में भरकर रख लें और उसमें एक कटोरी डाल दें। अब आग तेज़

करें और कड़ाही में दो सेर घी डालें, कि कड़ाही के आधी दूर तक आ जाय, ऐसी जाँच कर कड़ाही लेना। इस कड़ाही को घी समेत तेज़ आँच पर रखना, जब कुछ-कुछ धुवाँ घी से निकलता मालूम पड़े, अर्थात् अच्छा गरम हो जाय, तब बूँदी झाड़नेवाला छेददार लोहे का हत्था लेकर इस हत्थे की दंडी को कड़ाही के किनारे पर इस प्रकार रखना कि हत्थे में जो छेददार गोल तशतरी लगी है, कड़ाही के बीच में रहे। अब इसके ऊपर कटोरी में पतला बेसन जो तैयार कर लिया है भरकर डालना तो छेदों से घी में बूँद जैसे टपकने लगेंगे अगर अपने आप न टपकें तो थोड़ा पानी डालकर और फेंट लें। जब घी पर एक तह-सी इन बूँदों की हो जाय तब हत्थे को किनारे पर ठोंककर उठा लेना। (अगर ज्यादा टपकायेंगे तो बूँदियों का छत्ता बन जायगा और बूँदियाँ सुन्दर न होंगी) अब बूँदियों को दूसरे बड़े छेदवाले झरने से घी में उलटना पलटना जब बूँदियाँ फूलकर बादामी रंग पर आने लगें (लाल न होने पावें) तभी झरने से निकालकर एक बर्तन में रखते जाना, बर्तन को थोड़ा टेढ़ा कर देना, जिसमें फालतू घी बूँदियों से बहकर एक तरफ़ जमा हो जाय, या बूँदियों को पीतल की छलनी आदि में रखकर, घी जो अधिक हो निकाल लेना। अगर बूँदियों को घी में लाल होने पर निकालेंगे तो बूँदियाँ खरी होकर बेस्वाद हो जायेंगी, यह पीली बूँदियाँ निकालते-निकालते और बर्तन में रक्खी-रक्खी उनमें जो गरम घी है, उसकी गरमी से स्वयं लाली पर आ जाती हैं। इतनी जल्दी भी न निकालना कि बूँदियाँ कच्ची रह जायँ। इस प्रकार समझकर सब बूँदियाँ तैयार कर लेना। अब सब बूँदियों को एक बड़ी परात में डालकर पत्थर के लोढ़े से इस प्रकार

दबा-दबाकर तोड़ देना कि चने की फोकली जैसी मालूम पड़ने लगें अर्थात् मोटा चूर्ण करके ढेर करके रख देना। अब खांड़ को बाकी के २⅓ सेर पानी में घोल छानकर पकाना जब एक सेर पानी जल जाय (देखें प्रा० उपदेश नं० ३५) तब इसमें बूँदियों का ढेर डाल देना और बूँदियों को करछी से चाशनी में उलट-पलटकर पात्र को नीचे उतारकर इसी बर्तन में भीगने देना (अगर चाशनी का बर्तन छोटा हो तो चाशनी को, परात में जो बूँदियों का ढेर है उस पर डालकर मिला देना) जब बूँदियाँ सब जलाव (चाशनी) पी लें और शीतल हो जाएँ तब इच्छानुसार लड्डू बाँध लेना। कभी माल कुछ कड़ा हो जाता है तो पानी की लाग से बाँध लेना (लाग यह है कि गरम पानी में उँगली डुबोकर हाथ में लगाना और लड्डू को मसलना तो नरम होकर बँध जायगा)। इन बूँदियों में जो घी २ सेर पकाने के लिये लिया गया है, सो बूँदियाँ बन जाने पर घी तीन पाव से एक सेर के बीच में बच रहता है। इन लड्डुवों में मेवा डालनी हो तो बेसन की चतुर्थांश डालें (देखें प्रा० उपदेश नं० ७०) मेवा जो अच्छी लगे चाहे एक डालें या कई, मगर सब मिलकर बेसन की चौथाई हों। मेवा पिस्ता तथा चिरौंजी अधिक श्रेष्ठ हैं यदि और बढ़ाना हो तो बादाम भी ले सकते हैं परन्तु बादामों को चखकर कड़ुवे अलग कर देना। पिस्ता चिरौंजी भी नये होने चाहिए। पुरानी मेवा में हीक आती है। सो पाक में कभी न डालना।

अगर लड्डू न बाँधना हो तो चाशनी का केवल आधा सेर पानी जलने पर (पतली चाशनी) बूँदियों को बिना तोड़े भिगो देना और चाशनी पी लेने पर सुगन्ध गुलाब या केवड़े की तथा मेवा कतर के मिला देना भोग के लिये तैयार है। बूँदियों के

प्रत्येक घान के पकने पर यह ध्यान रखना कि घी फिर पहले के समान गरम हो गया है तब टपकाना, अगर कम गरम घी में बूँदी टपकायेंगे तो फूलेंगी नहीं।

१०—बूँदी के लड्डू दूसरा प्रकार

उपरोक्त योग नं० ६ के अनुसार बूँदियों के तैयार होनेपर इनको साफ सिलपर पीस लेना और फिर इसमें चाशनी मिलाना जब शीतल होकर बाँधने लायक हो जाय तब सुगन्ध तथा पिसी मेवा को मिलाकर (या मेवा बिना जैसी रुचि हो) लड्डू बाँध लेना, लड्डू बाँधते समय इनमें से घी निकलता है सो निचोड़ कर निकाल लेना। यह लड्डू बृद्धों को तथा कमजोर दाँतवालों के लिये परमोपयोगी हैं।

११—रामलड्डू

सामान—(१) खोया १ पाव (२) आटा गेहूँ बारीक छना १ पाव (३) घी ५ छटाँक (४) पानी २ छटाँक (५) इलायची छोटी के बीज १६ रत्ती (६) दालचीनी ८ रत्ती (७) पिस्ता ½ छटाँक (८) चिरौंजी ½ छटाँक (६) खाँड़ २ पाव।

निर्माण—आटा १ पाव में १ छटाँक घी मिलाना और १ छटाँक पानी डालकर गूँध लेना और इसके गोल-गोल बराबर के २० गोले बना लेना फिर इन गोलों को दबाकर गोल-गोल चपटी टिकिया जैसी करना जो २¼ इंच से बड़ी न हों, इन प्रत्येक टिकियों में लोहे की कील से पाँच-पाँच छेद करना। अब ४ छटाँक घी में इनको मंद आँच पर पकाना (१० टिकियाँ १ बार १० दूसरी बार) जब यह लाल-लाल पक जायँ गहरी लाल न होने पावें नहीं तो अधिक खर पाक हो जायगा। तब इनको निकाल लेना जो फीके बिस्कुट जैसे हो जायँगे। यह एक पाव

कूट पीस लेना (कुछ बिस्कुट बच रहते हैं उनको नमकीन चटनी से या आलू के चटपटे भुरते से या पेड़े बरफी से खायँ या सादे ही का स्वाद लें जैसी रुचि हो सब प्रकार ही अच्छे लगते हैं ।) यह पिसा चूर्ण १ पाव, मावा १ पाव और खाँड़ बारीक पिसी (या घुटी) दो पाव, और कटी या दरदरी पिसी या बारीक पिसी मेवा १ छटाँक और बारीक पिसी इलायची व दालचिनी सब एकत्र मिलाकर इसमें १ छटाँक पानी डालकर गूंधना और एक-एक लड्डू २½ तोला का बना लेना अर्थात् ३६ रामलड्डू बना लेना और जब इच्छा हो राम का नाम लेकर इनका अपूर्व स्वाद लेना । (घी २ छटाँक के करीब बच रहता है) ।

१२—मलाई की पूरियाँ

सामान—(१) मावा १० तोला (२) पानी १० तोला (पानी कभी मावा कड़ा होने से कुछ अधिक लग जाता है और मावा पतला होने से कम लगता है सो ध्यान रखना) । (३) मैदा २½ तोला (४) घी १५ तोला (५) खाँड़ ६ छटाँक (६) पानी ६ छटाँक चाशनी को ।

निर्माण—मावा (खोया) और मैदा को एकत्रित करके थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर सानलें और सन जाने पर पानी डाल-डालकर फेंटते जायँ कि फूल जाय और रबड़ी जैसा हो जाय, कुछ गाँठ गुल्थी न रहे । यह घोल बना ।

अब खाँड़ ६ छटाँक में पानी ६ छटाँक डालकर, खाँड़ के घुल जाने पर छानकर, दो-तीन उबाल आने तक पकालें और एक दो अंगार पर रखदें कि गरम बनी रहे । यह चासनी हुई ।

अब १५ तोले घी को कड़ाही में (इस काम के लिये कड़ाही छोटी लें जिसमें एक सेर पानी आवे उसमें यह पूरियाँ आप सरलता से उलट-पुलटकर पका सकेंगे) डालकर गरम करें जब

धूम उठता मालूम पड़े तब घोल को एक चम्मच (जिसमें २ ड्राम अर्थात् १२० बूँद पानी आवे) में खूब भरकर घी के बीच में डालें यह आप ही जितना फैलना होगा, फैलेगा, और घी में पड़ते ही उठ आयेगा (न उठे तो आँच मन्द है पकने दें अभी आँच ठीक होने पर दूसरी पूरी उठेगी) नीचे न चिपकेगा और पकेगा जब कुछ कड़ा हो जाय तब धीरज से उलट दें (जोर से करछी न लगे कि पूरी फट जाय या टूट जाय) और पकने दें जब हल्के बदामी रंग पर आ जाय तब निकालकर चाशनी में डाल दें और चाशनी की करछी से डुबोकर, चाशनी से करछी पर निकाल लें और करछी पर रक्खी हुई पूरी को चौड़े फलवाले बड़े साफ चाकू के फल से थोड़ा-थोड़ा दबाकर अधिक चाशनी निकालकर एक थाली के बीच में जिसमें २ तोला छोटे दानेवाली खाँड़ गोल-गोल पूरी के बराबर से कुछ अधिक बिछी हो, उस पर यह पूरी धीरज से रखदें और ऊपर से थोड़ी खाँड़ पूरी पर और बुरका दें कि पूड़ी पर सब जगह लग जाय और खाँड़ के दाने मालूम पड़ने लगें। इस प्रकार एक-एक करके पकालें और खाँड़ डाल-डालकर पूड़ी पर पूड़ी रखते जायँ, जब यह १० तोले मावे का घोल पक जायगा तब आपके पास १०-११ पूरी तैयार होंगी। अब चाशनी और घी बच रहेगा सो घी में १० तोला और घी डालकर और २० तोले मावे का घोल अर्थात् पहले से दूना और उसी प्रकार का तैयार करलें जैसे पहले बनाया था और उसी प्रकार पकालें (जब पूरियों पर खाँड़ बुरकें तब कतरे पिस्ते के कुछ टुकड़े डाल दिया करें)। मन्द आँच पर पूड़ी फैलती कम है और घोल पहले नीचे बैठता है, और तेज़ आँच पर अधिक गरम घी में जल जाती हैं सो पूड़ियों को इतना ही पकावें कि सफेद रंग छोड़कर मलाई के रंग पर आ जायँ।

आज तीस तोले मावे से जो पूरियाँ बनी हैं, उनका स्वाद लें फिर जब इच्छा हो तब इसी प्रकार और बना लेना।

इन दोनों घानों के बनने पर कुछ थोड़ी चासनी और घी करीब ३ छटाँक बच रहता है सो प्रारम्भिक उपदेश नं० ३७ और ४० में कहे प्रकार काम में लावें जो पहले १० तोले खोये का घान बनाया है और फिर २० तोले का घान बनाया है सो एक साथ न बनाने का यह कारण है कि घोल यदि पतला हो गया तो आवश्यकीय मात्रा से मावा व मैदा मिला सकेंगे। इसलिये पहले सब मावे का घोल न बनाकर थोड़ा बनाकर कार्य सिद्ध होने पर फिर उसी प्रकार उस समय के मावे में उसी प्रकार पानी आदि डालकर फेंटते जायँ और पूरियाँ मलाई की बनाकर जमाते जायँ।

घोल न अधिक पतला न अधिक गाढ़ा होगा तब पूरियाँ ठीक बनेंगी।

१३—मूंग के लड्डू

सामान—(१) ताज़ी भुनी मूंग को दरोड़कर छिलका निकाल कर बारीक पिसा आटा १५ छटाँक (२) घी शुद्ध ताज़ा १० छटाँक (३) खाँड़ सफेद घोटी या पिसी १ सेर ६॥ छटाँक (४) पिस्ता कतरे या पिसे ६ छटाँक (५) चिरौंजी साबुत या पिसी ६ छटाँक (६) छोटी इलायची के बीज पिसे ६ माशे।

निर्माण—आटे में खाँड़ मिलाकर घी से गूंध लेना और फिर मेवा तथा इलायची अच्छी तरह मिलाकर लड्डू बाँध लेना। इनको भी ४ प्रकार से बनालें जैसा बेसन के लड्डुवों में किया है। परम स्वादिष्ट पथ्य और रुचिकर हैं।

इसी आधार पर अन्य भुने अनाजों के आटे में इच्छानुसार खाँड़ मिलाकर, थोड़ा-थोड़ा करके लड्डू बँधने लायक तक घी

डालकर बनालें, मेवा, इलायची तथा सुगन्ध भी इच्छानुसार मिलालें।

आटा गेहूँ में चौथाई घी मोयन का मिलाकर भूनलें और भुने चनों का बेसन समान भाग में दूनी खाँड़ मिलाकर लड्डू बँधने लायक घी डालकर बाँध लें, परम रुचिकर होते हैं। जिनको लड्डुवों में खाँड़ कम लगे वह अन्य लड्डुवों में भी आटे से दूनी या अधिक जैसी रुचि हो डाल लें। केवल आटे के भी उत्तम बनते हैं। और ड्योढ़ी खाँड़ के भी अच्छे होते हैं, निर्माण में विशेष जानने योग्य बात यह है कि भुना आटा जब बिलकुल शीतल हो जाय तब खाँड़ मिलाना।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (१६) कलाकन्द वर्ग

१—कलाकन्द पहला प्रकार

सामान—(१) ताज़ा सफ़ेद मावा (खोया) १० तोला (२) खाँड़ छोटे दानेवाली १० तोला (३) पिस्ता ४ माशे ।

निर्माण—मावा और खाँड़ को उसी प्रकार एकत्र मिला लें जैसे वर्ग नं० १७ मलाई के मोदकों में किया है और किसी छोटी तश्तरी में मोटा-मोटा जमा दें (हाथ से ठोंक-ठोंककर) और ऊपर पिस्ते कतर के लगा दें और पतली चाकू से बरफी के समान काट लें । यह बराबर की खाँड़ का योग हुआ ।

२—कलाकन्द दूसरा प्रकार

सामान—(१) ताजा सफ़ेद मावा १० तोला (२) खाँड़ छोटे दानेवाली १२॥ तोला (३) पिस्ता ५ माशे ।

निर्माण—पहले प्रकार की तरह यह सवाई खाँड़ का योग है ।

३—कलाकन्द तीसरा प्रकार

सामान—(१) ताज़ा सफ़ेद मावा १० तोला (२) खाँड़ छोटे दानेवाली १५ तोला (३) पिस्ता ६ माशा ।

निर्माण—पहले प्रकार की तरह । यह ड्योढ़ी खाँड़ का योग है । खाने में तो यह कलाकन्द अच्छी होती ही है देखने में भी यह बरफियाँ बड़ी मनमोहक होती हैं ।

योग नं ४ से ६ तक कलाकन्द तीन प्रकार

उपरोक्त तीन प्रकारों में जितनी मेवा प्रत्येक प्रकार के ऊपर लगाई गई। उतनी ही मेवा प्रत्येक प्रकार में, माल मिलने पर माल में मिला लें, तब माल को पात्र में जमावें और जमाने पर ऊपर भी मेवा जैसे लगाते हैं लगा दें तो अंदर बाहर सब मेवा मय बरफियाँ होंगी और इनको यथारुचि सुगन्धित कर लें देखें प्रा० उपदेश नं० ३४।

यह ६ प्रकार की कलाकन्द कही गई। मलाई के मोदकों की तरह इनके भी अनेक प्रकार मेवा और सुगन्ध के भेद से पृथक-पृथक कर लें।

योग नं० ७ से १२ तक कलाकन्द ६ प्रकार

उपरोक्त ६ प्रकार की कलाकन्दों में दानेदार खाँड़ के बदले घोटी खाँड़ या पिसी खाँड़ मिलावें।

योग नं० १३ से १५ तक कलाकन्द तीन प्रकार

उपरोक्त तीन प्रकार में मेवा न डालने से तीन प्रकार की सादी कलाकन्द बनी।

योग नं० १६ से ३० तक कलाकन्द १५ प्रकार

उपरोक्त १५ प्रकार में सादे खोया के बदले दानेदार खोया लेने से १५ प्रकार की दानेदार कलाकन्द बनेंगी। देखें नं० २२ वरफी वर्ग का योग नं० १ यह तीस प्रकार कलाकन्द के हुए।

श्री गणेशाय नमः

नं० (२०) "दूधिया कलाकन्द" वर्ग

पाँच सेर दूध लेकर औटावें। जब रबड़ी जैसा गाढ़ा हो जाय और फदकने लगे तब कड़ाही नीचे उतार कर भी दूध को चलाते रहें, जब थोड़ा ठंढा हो जाय तब इसको निकलकर तोल लें। जितना हो उतनी ही साफ बिनी चुनी हुई सफेद दानेदार खांड़ (अर्थात १ सेर गाढ़ी रबड़ी हो तो १ सेर खांड़) लेकर फिर कड़ाही में दोनों को डालकर मिलाते जायँ और गाढ़ा करें। जब खाँड़ का दाना रबड़ी में घुल जाय और यह मिश्रण रबड़ी से कुछ अधिक और मावे से कम गाढ़ा हो जाय तब उतारकर एक साफ़ पात्र में रख लें (यह क़रीब दो सेर के होगा) दूध औटाने और रबड़ी तथा मावा बनाने की विधि नं० १७ मलाई के मोदकादि वर्ग में देखें। यह रबड़ी कलाकन्द बनाने के काम आयेगी। इन कलाकन्दों के निर्माण में पानी या चाशनी का काम नहीं पड़ता।

१— दूधिया कलाकन्द

सामान—(१)सफेद मावा २ छटाँक, (२) रबड़ी १ छटाँक।

निर्माण—मावे और रबड़ी को मिलाकर मोटी-मोटी चौकोर बरफी सी थाल के एक कोने में जमादें और इस पर एक छोटा चाँदी का वरक तथा दो-चार पिस्ते कतर कर लगादें तैयार हो गई (अधिक माल को बड़े और ऊँची किनारी वाले थाल में जमाना)।

२—दूधिया कलाकन्द पिस्ते वाली

सामान—(१) सफ़ेद मावा २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) छिले पिस्ते २ तोला देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ४८ (४) रंग हरा २० बूँद यह मिठाइयों में डालने के तरल तथा सूखे रंग बाज़ार में मिलते हैं।

निर्माण—नं० १ में कहे प्रकार मावा और रबड़ी एकत्र करके उसमें चिकनी सिल पर २ तोला पिस्ते पीसकर मिलादें और रंग मिलाकर नं० १ में कहे प्रकार जमादें और एक छोटा सा चाँदी का वरक लगादें।

३—दूधिया कलाकन्द बादाम वाली

सामान—(१) सफ़ेद मावा २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) छिले बादाम (कडुवे न हों) २ तोला देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ४८ (४) रंग खाँड़ का २० बूँद देखें प्रारंभिक उपदेश नं० ५१।

निर्माण—नं० १ में कहे प्रकार मावा रबड़ी एकत्र करके रंग मिलादें और बादामों के छोटे-छोटे टुकड़े (छोटी इलायची के आधे) करके मिलाकर जमाकर वर्क चिपकादें।

४—दूधिया कलाकन्द काजू वाली

सामान—(१) सफ़ेद मावा २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) छिलके उतारे काजू २ तोला।

निर्माण—उपरोक्त योग नं० ३ बादाम वाली कलाकन्द की तरह करके जमादें और वर्क लगादें

५—दूधिया कलाकन्द चिरौंजी वाली

सामान—(१) सफ़ेद मावा २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) नई चिरौंजी साफ बिनी हुई २ तोला।

निर्माण—चिरौंजी को दरोड़ लें कि जिसमें एक चिरौंजी के दो-दो तीन-तीन टुकड़े हो जायँ और नं० १ में कहे प्रकार मावे और रबड़ी में मिलाकर जमादें और वर्क चाँदी लगादें।

६—दूधिया कलाकन्द गुलाबी

सामान—(१) सफ़ेद मावा २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) इत्र गुलाब ३ बूँद (४) रंग गुलाबी २० बूँद।

निर्माण—नं० १ प्रकार में बताये प्रकार मावा रबड़ी मिलने पर इत्र और रंग मिलाकर जमादें और ऊपर पिस्ते और वर्क चाँदी चिपका दें।

७—दूधिया कलाकन्द पंचमेल

सामान—(१) सफेद मावा २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) छिले पिस्ता ६ माशे, बादाम ६ माशे, काजू ६ माशे, और चिरौंजी ६ माशे सब मिलकर दो तोला।

निर्माण—मावा रबड़ी को एकत्र करके उसमें जिस प्रकार योगों में पहले कहा गया है, उसी प्रकार पिस्ता, बादाम, काजू और चिरौंजी बनाकर, मिलादें और जमाकर वर्क चाँदी लगादें।

८—दूधिया कलाकन्द नारियल वाली

सामान—(१) मावा सफेद २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) सूखे पक्के नारियल की सफेद गिरी कद्दू कश से निकाली छिलका न आने पावे १ तोला।

निर्माण—सबको एकत्र मिलाकर जमादें और वर्क चाँदी लगादें।

९—दूधिया कलाकन्द सेंवई वाली

सामान—(१) मावा सफेद २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) सेंवई बारीक २ तोला (घी में सेंक लें तब डालें) (४)

छिले काजू ६ माशे, बादाम ६ माशे, मिलित १ तोला (५) पीला रंग २० बूँद।

निर्माण—मेवे को जैसा पहले योगों में कहा गया है करके सब चीजों को एकत्र मिलाकर जमादें और वर्क लगादें।

१०—दूधिया कलाकन्द चन्दनी

सामान—(१) मावा सफेद २ छटाँक (२) रबड़ी १ छटाँक (३) चन्दन का इत्र (तेल) २ बूंद।

निर्माण—सबको एकत्र करके जमादें और वर्क लगादें तथा ऊपर से पिस्ता और चिरौंजी लगादें। यह दस प्रकार के कलाकन्द के नमूने बतलाये गये।

योग नं० ११ से २० तक दूधिया कलाकन्द १० प्रकार

यह दस प्रकार दूसरे इस तरह होंगे जिनमें पहले दस प्रकार से मीठा कुछ अधिक होगा वह इस प्रकार करें कि रबड़ी एक छटाँक की जगह १½ छटाँक डालें और सब जैसा योगों में कहा गया है करें।

योग नं० २१ से ३० तक दूधिया कलाकन्द १० प्रकार

और १० प्रकार इस तरह से होंगे कि उनमें रबड़ी दो छटाँक अर्थात् मावे के बराबर लेना और सब निर्माण वैसे ही जैसा पहले १० प्रकार में कहा गया है। यह ३० प्रकार दूधिया कलाकन्द के बने।

१. यह सभी प्रकार स्वादिष्ट हैं परन्तु पहले दस प्रकारों में मिठास बहुत कम है इसलिये विशेष तृप्तिकारक हैं। पहले थोड़ा चखने पर ऐसा प्रतीत होता है कि इनमें मीठा कम है सो अधिक खा सकेंगे, परन्तु ऐसा नहीं होता यह अधिक नहीं खाये जा सकते क्योंकि इनके खाने पर पेट में भार सा प्रतीत होने लगता

है। यह प्रकार सिंध में अधिक प्रचलित है और इस पहले १० प्रकार की बनी मिठाई का बड़ा नाम है।

२. जिन महाशयों को फीकी मिठाई पसन्द नहीं है वह दूसरे और तीसरे प्रकार का विशेष आदर करेंगे। यह तो हुई रुचि की बात। अब स्वास्थ्य के लिये क्या हितकर है वह भी जान लें कि जिस मिठाई में मिठास कम होगी वह देर में पचेगी और कब्ज करेगी, जिसमें खाँड़ बराबर की होगी वह प्रथम से शीघ्र पचेगी तथा अधिक खाँड़वाली मिठाई पूरी आदि से भी खा सकते हैं और अधिक मिठासवाली मिठाई पर पानी भी अच्छा लगता है और कब्ज न करनेवाली होती है तथा अधिक मिठास होने से मावे का घी गले में नहीं लगा रह सकता, लाला रस के साथ सब घुलकर पेट में चला जाता है। इसीलिये तो अधिक मीठी मिठाई पर पानी बिना संकोच पी सकते हैं। कम मीठी मावे की या घी या तेल की मिठाई आदि पर पानी पीना हो तो गरम पानी पीना चाहिए।

३. यह सभी प्रकार आपको दो कारणों के कारण एक बार उपरोक्त थोड़े-थोड़े नमूने बनाकर देखना चाहिए।

(१) एक तो यह सिद्ध करने को कि बाज़ार की बनी यही कलाकन्द और जो आप घर पर विधिवत बनावेंगे, दोनों के स्वाद में कितना भेद है, आपको ठीक-ठीक मालूम हो जायगा।

(२) जो प्रकार भी आपको अधिक पसन्द आवें वही तैयार कर लिया करना क्योंकि किसी को यह और किसी को वह प्रकार पसन्द आता है और किसी को कोई प्रकार पसन्द न आकर प्रथम सादा ही अच्छा लगता है। मुझे तो सब ही प्रिय हैं परन्तु विशेष करके तीसरा प्रकार (बराबर की खाँड़वाला) और उसमें भी मुख्य चार, सादा, चिरौंजीवाला, पिस्तेवाला और पंचमेल।

४. उपरोक्त विधि से बनाई कलाकन्द के दाने मिश्रण करने में बारीक हो जाते हैं सो ठीक तो यही है कि जो भी मिश्रण हो भले प्रकार हो परन्तु किसी को यह पसन्द नहीं और वह कलाकन्द में मावे के बड़े-बड़े दाने होना पसन्द करते हैं। उस प्रकार बनाने के लिये क्या करना सो कहते हैं। सुनिये !

५. जिस-जिस प्रकार के रंग की कलाकन्द बनानी हो उस-उस प्रकार के रंग मलाई के तैयार होने पर तथा मावा को गोला करने के समय मिला देना और प्रत्येक प्रकार का मावा और मलाई अलग-अलग रखना। अब मिलाते समय आपको रँग यकसाँ करने को अधिक न मिलाना पड़ैगा, केवल मावे को फोड़कर उसमें उसी रँग की मलाई डालकर करछी से थोड़ा उलट-पलट कर जमादें (ज्यादा मिलावें या गूँधैं नहीं) इसी प्रकार सादे को भी करछी से थोड़ा मिलाकर जमादें बस बड़े दाने वाली कलाकन्द तैयार है। इस प्रकार के निर्माण करने में मेहनत और चिन्ता दोनों ही से आप निश्चिन्त रहेंगे।

६. अब यह पतले दाने और मोटे दाने के भेद से ६० प्रकार के दूधिया कलाकन्द हो गये।

७. अब ६० योग दानेदार मावा से बनेंगे देखें नं० २२ वरफी वर्ग का योग नं० १=१२० योग।

८. इसी प्रकार कल्पना करके आप रंग व सुगन्ध तथा वस्तु भेद से और प्रकार भी बनालें, जैसे रंग से अनारी, नारंगी आदि सुगन्ध में केवड़ा, खस आदि और वस्तु से सौंफ, कस्तूरी, दालचिनी, आदि तथा मिठास से सवाई ड्योढ़ी आदि करके जब जैसी इच्छा हो, उपरोक्त आधार पर तैयार करलें।

९. स्वास्थ्य के लिये प्रथम प्रकार का कलाकन्द अत्यन्त हानिकारक होने से कुछ सचेत हो जाना अच्छा प्रतीत होता है।

कारण इसमें बहुत कम खाँड़ होने से यह प्रकार मंदाग्नि कारक है। अगर पूरी क्षुधा पर भी इसको खायें तो भी थोड़ा ही खाने पर तृप्ति हो जाती है और फिर बड़ी देर या दूसरे दिन तक किसी चीज़ को खाने को जी नहीं चाहता। तो भी कोई-कोई इसकी प्रशंसा यह कहकर करते हैं कि हम खाँड़ न खाकर माल अधिक खाते हैं क्योंकि मीठा कम होने से हमको कभी मीठा पेशाब न होगा। उनको यह पता नहीं कि मीठा कम खाना न तो कोई अमीरी की ऐंठ ही है और न स्वास्थ्य कर परन्तु ऐसा कहना तो भारी भूल है। कारण जो वह लोग बचपन से और अब तक खाँड़ की अनेक नमूने की टिकियाँ खाते रहते हैं उनमें तो सब खाँड़ ही खाँड़ है उनमें माल कहाँ! और लचकदार हलुवा जिसमें कि ८ हिस्सा खाँड़ है (देखें नं० २८ हलुवा वर्ग का योग नं० ४।

और बड़े चाव से खाया जाता है तो क्या इनकी खाँड़ को वे खाँड़ नहीं समझते ? और क्या इनकी खाँड़ से मीठा पेशाब (प्रमेह) न होगा। दूसरे मीठा पेशाव (प्रमेह) तो अधिक बैठे रहने से भी होता है। बहुत स्त्री प्रसङ्ग भी मीठा पेशाब का एक कारण है। दही दूध जो रोज़-रोज़ खाते पीते रहते हैं यह भी मीठा पेशाब को उत्पन्न करने का सहायक है। गाँव के जीवों का (भेड़ आदि) जल के जीवों का (मछली आदि) मांस भी मीठा पेशाब को आवाहन करता है। नया अन्न और नया पानी जब जिस देश या शहर में आप जाते हैं तो सब बस्तु वहाँ की आपके लिये नई है तो पानी भी नया होने से पीछे न रहेगा। सो भी मीठा पेशाब बनाने का एक अङ्ग है। और जितने भी कफकारी आहार बिहार हैं सब मीठा पेशाब पैदा करने का हेतु हैं। तो भला सोचिये तो सही कि आप इन सबसे कहाँ तक

बरी हैं ? तब फिर क्या होना ? होना यह चाहिये कि मिठाई में खाँड़ उसी प्रमाण में हो कि जो मिठाई के स्नेह (घी, तेल,) को लाला रस के साथ पेट में ले जाय गले में न लगी रहे। और मिठाई खाने पर रुचि का नाश न होजाय। सो सब तभी बनैगा, जब कि योग में मिठाई कम-से-कम बराबर की तो हो, वही स्वास्थ्य कर मिठाई होगी। इसीलिये तो कहा है कि अति सर्वत्र वर्जयेत् अर्थात् अति सब जगह खराब है सब बात बीच की अवस्था पर होने से निर्बाह ठीक होगा।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२१) मेवे की कलाकन्द वर्ग

१—पिस्ते की कलाकन्द

सामान—(१) छिले पिस्ते बारीक पिसे २ छटाँक (२) रबड़ी गाढ़ी १ छटाँक। देखें नं० २० दूधिया कलाकन्द वर्ग पृष्ठ १

२—पिस्ते की कलाकन्द

सामान—(१) छिले पिस्ते बारीक पिसे २ छटाँक (२) रबड़ी गाढ़ी २ छटाँक।

३—पिस्ते की कलाकन्द

सामान—छिले पिस्ते बारीक पिसे २ छटाँक (२) मावा (खोया) सफ़ेद २ छटाँक (३) रबड़ी गाढ़ी २ छटाँक।

४—पिस्ते की कलाकन्द

सामान—(१) छिले पिस्ते बारीक पिसे २ छटाँक, (२) मावा सफेद २ छटाँक, (३) रबड़ी गाढ़ी ४ छटाँक।

५—पिस्ते की कलाकन्द

सामान—(१) छिले पिस्ते बारीक पिसे २ छटाँक, (२) मावा सफेद २ छटाँक, (३) खाँड़ घोटी या पिसी २ छटाँक।

६—पिस्ते की कलाकन्द

सामान—(१) छिले पिस्ते बारीक पिसे २ छटाँक, (२) मावा सफेद २ छटाँक, (३) खाँड़ घोटी या पिसी ४ छटाँक।

७—पिस्ते की कलाकन्द

सामान—(१) छिले पिस्ते बारीक पिसे २ छटाँक, (२) मावा सफेद २ छटाँक, (३) खाँड़ दानेदार सफेद २ छटाँक।

८—पिस्ते की कलाकन्द

सामान—(१) छिले पिस्ते बारीक पिसे २ छटाँक, (२) मावा सफेद २ छटाँक, (३) खाँड़ दानेदार सफेद ४ छटाँक।

निर्माण—योग की वस्तुओं को एकत्र मिलाकर जमाकर वर्क चाँदी या सोने के लगा दें तैयार।

उपरोक्त आठ प्रकार पिस्ते की कलाकन्द के कहे गये। इसी प्रकार पिस्ते की जगह बादाम के ८ प्रकार बना लें तथा ८ प्रकार चिरौंजी के और ८ प्रकार काजू के होंगे, यह ३२ प्रकार हुए अब ८ प्रकार पंचमेल के करें, जिसमें पिस्ते, बादाम, चिरौंजी और काजू मिलित दो छटाँक होंगे अर्थात् प्रत्येक आधी छटाँक यह सब मिलकर ४० प्रकार बने।

अब ४० योग दानेदार मावा से बनेंगे देखें नं० २२ बरफ़ी वर्ग का योग नं० १ इस दानेदार मावा में घोटी खाँड़ मिलाकर रबड़ी कर लेना। देखें मिश्रित वर्ग नं० ४१ का योग नं० १२ इस तरह मेवे की कलाकन्द ८० प्रकार की बन गई।

श्रीगणेशायनमः

नं० (२२) बरफी कलाकन्दादि वर्ग

(चाशनीवाला)

१—दानेदार मावा (खोया) बनाना

जितने दूध का दानेदार मावा बनाना हो उतना लाकर कपड़े से छानकर, एक पात्र में ढककर रखलें। इस दूध से एक सेर कड़ाही में डालकर तेज़ अग्नि पर चढ़ादें जब उबलने लगे, तब इसमें बारह रत्ती कच्ची फिटकड़ी पीसकर छोड़दें और दूध को औटने दें, थोड़ा-थोड़ा चलाते रहें किनारे से छुटाते रहें और कभी-कभी नीचे से भी चलादें जिसमें पेंदी में भी न लगे (अधिक चलाने से गुल्थियाँ टूट जायँगी) जैसे-जैसे दूध गाढ़ा होगा इसमें फटे दूध जैसी गुल्थियाँ बनती जायँगी, दूध जब गाढ़ा हो जाय तब कड़ाही के नीचे आग मन्द करदेना और मावे में जो पानी दिखाई देता है सब सूख जाने तक मंद आँच पर मावे को उलटते-पलटते रहना अधिक न सुखाना। यह मावा नरम ही रखना जिसमें दाने फूट न जायँ अब थाली में इस मावे को फैला देना कि शीतल होजाय। इसी तरह सब दूध का सफेद रंग का दानेदार मावा तैयार करलें। मावा बनाने के पीछे अगर कड़ाही में कहीं दूध जला लगा हो तो उसको पानी से धोकर फिर दूसरा दूध एक सेर डालकर उपरोक्त विधि से मावा बना लेना। एक बार में एक सेर से २½ सेर तक का मावा बनावें। एक बार में एक ही सेर का बना मावा सफेद अधिक होता है।

२—कलाकंद दानेदार

सामान—(१) मावा दानेदार ४० तोला (२) खाँड़ ४० तोला (३) पानी १० तोला।

निर्माण—खाँड़ में पानी डालकर गरम करें, जब खाँड़ पानी में घुल जाय तब कपड़े से छानलें, जो कड़ाही में लगी हो उसको भी दो-चार तोले पानी डालकर धोलें और छानलें फिर साफ कड़ाही में इस छनी खाँड़ पानी के मिश्रण की चाशनी बनावें जब चाशनी पकते-पकते खूब गाढ़ी हो जाय (कि अगर पाँच मिनट और पकायेंगे तो जम जायगी) ऐसे समय चाशनी में सफेदी लिये झाग उठतें हैं तब कड़ाही को नीचे उतार लेना और चाशनी को करछी से थोड़ा-थोड़ा चलाते रहना जब सफेद दानेदार सी हो जाय तब मावा दानेदार ४० तोला (इस मावे को हाथ से फोड़कर बारीक न करना चाहिये मोटे-मोटे टुकड़े रहने देना) चाशनी में डालकर मिला देना और एक ऐसी थाली में डालना जिसमें यह एक सेर माल उसके किनारों तक भर जाय इस पर पिस्ता १ तोला चिरौंजी १ तोला इलायची छोटी पिसी ३ माशे यथारुचि लगाकर रख देना शीतल होने पर यह दानेदार कलाकंद चाशनीवाली बनगई। इच्छानुसार सुगन्धित भी कर सकते हैं।

३—कलाकन्द दूसरा प्रकार

सामान—(१) मावा दानेदार ४० तोला (२) खाँड़ ३० तोला (३) पानी ८ तोला।

निर्माण—सब जैसा नं० २ में वर्णित है।

४—कलाकन्द तीसरा प्रकार

सामान—(१) मावा दानेदार ४० तोला (२) खाँड़ ५० तोला (३) पानी १२ तोला।

निर्माण—नं० २ की तरह।

५—कलाकन्द चौथा प्रकार

सामान—(१) मावा दानेदार ४० तोला (२) खाँड़ ६० तोला (३) पानी १५ तोला।

निर्माण—नं० २ जैसा।

उपदेश—चाशनी में मावा मिलाने से पहले उसमें इत्र गुलाब या केवड़ा आदि दो चार बूंद मिला लेना तो सुगन्धित कलाकन्द बनेगी और मेवा कलाकन्द के अन्दर डालना हो तो जमाने से पहले मेवा (पिस्ता चिरौंजी आदि) मिलाकर जमाना, चाशनी के कलाकन्द के भी अनेक प्रकार पिछले नं० १९, २० तथा २१ वर्गों में कहे प्रकारों के आधार पर बनालें।

६—रवे की बरफी

सामान—(१) मावा १ सेर (२) सूजी (रवा) १ पाव (३) खाँड़ २ सेर (४) पानी आधा सेर (५) घी १ छटाँक।

निर्माण—घी कड़ाही में डालकर गलालें और उसमें सूजी (रवा) डालकर मन्द आँच पर चलाते रहें हाथ बन्द न होना चाहिये। जब रवा अच्छी तरह भुन जायगा तो उसके दाने पहले से दुगने हो जायँगे और बदामी रँग पर आजायगा और सुगन्ध निकलेगी। ध्यान रहे कि सूजी (रवा) लाल न होने पावे और न कच्चा रहे तब उतार लेना और एक थाली में डालकर फैला देना, कि शीतल होजाय। तब तक मावा को हाथ से फोड़कर छलनी में छानना। जब सब मावा बारीक रवे की तरह का छन जाय तब उसमें, भुना हुवा जो रवा रक्खा है, मिला देना और इत्र गुलाब ५ बूँद डालकर अच्छी तरह हाथसे मिलाक रख देना।

अब कड़ाही में खाँड़ तथा पानी डालकर आग पर चढ़ादें, जब खाँड़ गलजाय तब उतार कर कपड़े से छानलें जिसमें खाँड़ बाल या तिनके आदि से रहित होजाय। अब फिर साफ कड़ाही में यही छनी हुई खाँड़ को चढ़ादें जब चाशनी पकते-पकते एक तार पर आजाय (करछी से थोड़ी चाशनी उँगली पर लेकर अँगूठे व उँगली से बहुत हलके-हलके दबाकर देखें कि उँगली अँगूठे से थोड़ा अलग होने पर चाशनी का एक तार बीच में रहता है तब ठीक है) तब उतारलें और करछी से जल्दी-जल्दी उसी गरम कड़ाही में इस चाशनी का तर्पण सा करते रहें यहाँ तक कि दाना उठ आवे (दाना उठने की यह पहचान है कि यह चाशनी रबड़ी की तरह गाढ़ी हो जायगी और खाँड़ के से बारीक दानों की लपसी जैसी दिखाइ देगी, यह शकल ५ से १० मिनट तर्पण करने पर या लगभग ८०० बार तर्पण करने पर दाना पड़ जाता है) तब इस चाशनी में मावे और रवे का मिश्रण डालते जाना और मिलाते जाना जब सब मिल जाय (अगर मिलने में कुछ कसर मालूम पड़े तो दो तीन मिनट आग पर रखकर मिला लेना) तब एक थाली में सब डाल देना और थाली को हिला देना कि सब माल समान रूप से थाली में फैल जाय, शीतल होने पर इच्छानुसार पतली चाकू से बरफियाँ काट लेना। मेवा यथा रुचि अन्दर भी डाल सकते हैं और जमाने पर बाहर भी लगा सकते हैं।

उपदेश

मावे से खाँड़ १॥ गुनी लेनी और सूजी (रवा) से दूनी खाँड़ लेना यही नियम सब जगह बरफी पेड़ों में रखना (जिनमें रवा डालें) तो माल न तो फीका ही होगा और न अधिक

मीठा। यह बरफियाँ मुँह में रखते हो पानी हो जाती हैं अर्थात् घुल जाती हैं।

७—खोवा (मावा) की बरफी (फलाहारी)

इनमें सूजी (रवा) न डालें और खाँड़ भी रवे की, हिसाब से कम कर दें। मावे में बराबर की खाँड़, सवाई या ड्योढ़ी जैसी इच्छा हो डालें। निर्माण जैसा योग नं० ६ में कहा है करके बना लें। सुगन्ध के लिये इत्र, गुलाब, केवड़ा आदि जो इच्छा हो तथा छोटी इलायची व मेवा इच्छानुसार लगा सकते हैं और नाम भी अलग-अलग रख सकते हैं जैसे गुलाबी, चन्दनी, बादामी बरफी इत्यादि। यह बरफियाँ फलाहारी हैं क्योंकि इनमें अन्न नहीं है।

८—बरफी रामजाल

सामान—(१) चने की दाल का महीन आटा (बेसन) १ पाव, (२) खाँड़ आधसेर, (३) घी २ सेर, (४) पानी ३ छटाँक, (५) पिस्ता २॥ तोला, (६) चिरौंजी २॥ तोला, (७) इलायची छोटी के बीज पिसे १२ रत्ती, (८) दालचीनी पिसी ३ रत्ती।

निर्माण—कड़ाही जिसमें १२ सेर पानी आवे, इतनी बड़ी लेना, उसमें १ पाव घी डालकर उसमें सब १ पाव बेसन डाल लेना और करीब ५ मिनट तक मंद आँच पर मिलाते रहना। हाथ बन्द न हो न बेसन कड़ाही में लगने पावे फिर उतारकर एक कटोर में भरकर रख देना।

अब खाँड़ में ३ छटाँक पानी डालकर आग पर रखना जब खाँड़ घुल जाय तब इसको कपड़े से छान लेना। छानने पर फिर साफ कड़ाही में डालकर पकाना जब करीब १ छटाँक पानी

जल जाय तब उसमें बेसन और घी जो कटोरे में मिला रक्खा है, सब डाल देना और करछी से चलाते रहना कि सब एक जीव हो जाय (आँच सदा मन्द रखना) कड़ाही में माल लगने न पावे एक जीव होनेपर थोड़ा घी डालना (इतना कि माल तर हो जाय) और चलाते रहना हाथ बन्द न होना चाहिये। जब घी कम होने लगे तभी थोड़ा घी फिर डालना। इसी प्रकार बार-बार करते रहना अर्थात् चलाना यानी माल को उलटना पलटना जारी रखना और घी कम होने पर डालते जाना जब तक दो सेर घी खतम न हो जाय। या बेसन का रंग कुछ गुलाबी पीला न हो जाय, कभी-कभी मालका रंग, छटाँक आध पाव घी रहते ही रंग पर आजाता है। माल तैयार होने पर घी जो पिया है छोड़ देता है और माल बिखर सा जाता है। ऐसा होनेपर एक परात में एक छोटी थाली जो रख छोड़ी है, उसमें यह बेसन घी समेत सब कड़ाही से डाल देना ऐसा करने पर ज्यादा घी परात में चला जायगा कुछ छोटी थाली में माल के साथ भी रह जायगा अब इस छोटी थाली में जो माल पड़ा है अगर ऊँचा नीचा हो तो करछी से बराबर कर देना और इस गरम-गरम माल पर आधी छटाँक के करीब ठंढा पानी छिड़क देना और एक बड़ी थाली से ढक देना। छूने लायक ठंढा होने पर खोलना और बरफी काटकर छलनी में (पीतल की छलनी कलई की हुई) रखना जिसमें बाकी का घी भी नीचे के पात्र में टपक आवे तब जालदार स्वादिष्ट सुनहले रंग की रामजाल बरफी तैयार हो जायँगी, इनपर मेवा तथा सोने या चाँदी के वर्क शोभा के लिये लगा सकते हैं। मेवा जो सामान के साथ लिखी है वह इलायची समेत थाली में डालने से पहले कड़ाही में मिला देना। घी करीब सवा सेर के निकल आता है और तीन पाव माल में

रह जाता है। इनके निर्माण में जब घी पड़ता है तब माल फूलने लगता है जैसे-जैसे घी पीता है माल फूलता है यहाँ तक कि तैयारी पर आने तक आधी कड़ाही माल से फूलकर भर जाती है और माल तैयार हो जाने की सब से बड़ी एक पहचान यह भी है कि उस समय घी सब माल से अलग हो जाता है। रामनवमी चैत्र शुक्ल पक्ष सम्बत् १९९४ ता० ८ अप्रैल सन् १९३८ को यह योग नाप तोलकर लिखा गया है इसलिये इसका नाम रामजाल बरफी हुआ है। यह बरफियाँ मधु के छत्ते की तरह छिद्रों के जाल से भरी दिखाई देती हैं।

९—विश्वप्रिय बरफी

सामान—(१) चने की दाल का आटा (बेसन) जो बहुत बारीक न हो १ पाव, (२) घी १ पाव, (३) खाँड आधा सेर, (४) दूध पाँच, छ उबाल देकर पकाया १ पाव, (५) पिस्ता २॥ तोला, (६) चिरौंजी २॥ तोला, (७) इलायची छोटी के (बीज) पिसे १२ रत्ती, (८) दालचिनी पिसी ६ रत्ती, (९) पानी ३ छटाँक।

निर्माण—१ पाव बेसन को कड़ाही में डालकर उसमें १ पाव घी मिलादें (जमा हो तो पिघलाकर मिलाना फिर इसमें आधा पाव पका दूध डालकर मंद आँच पर भूने, आरम्भ से ही करछी से चलाते रहना, कड़ाही में लगने न पावे दूध सूखकर घी भी सब बेसन में मिल जायगा तब भी भूनते जाना, हाथ बन्द न करना जब भूनते-भूनते इसमें से घी अलग होकर पतला होजाय और बेसनी रँग छोड़कर बादामी रँग पर आजाय तब उतार कर एक कटोरे में भर कर रखलें।

अब आध सेर खाँड़ को ३ छटाँक पानी में घोल-छानकर

१० तोला पका दूध मिलादें और एक तार की चाशनी बनाकर दाना बर्फियों जैसा उठालें (देखें इसी वर्ग का योग नं० ६) और दाना उठ आने पर जब चाशनी गाढ़ी सफेदी लिये दिखाई दे तब इसमें भुना बेसन जो रक्खा है, डालकर इलायची और दालचिनी भी मिलाकर (घी मिलने तक मिलाना) थाली में जमा दें और कतरी मेवा ऊपर से लगादें, थोड़ा गरम रहते-रहते इच्छानुसार बर्फ़ियाँ काट लें। यह बर्फ़ियाँ स्वाद में ऐसी अच्छी होती हैं कि सब को ही भाती हैं, इसी कारण इनका नाम विश्वप्रिय बर्फ़ी है। यह बहुत समय तक भी पूर्ण स्वादिष्ट बनी रहती हैं बिगड़ती नहीं। अगर चाशनी में मिलाने पर कभी माल गाढ़ा होजाय तो थोड़ा (आवश्यक) गरम दूध (अभाव में गरम पानी) डालकर जमने लायक ढीला करके थाली में डालकर हाथ से थपथपा कर फैला दें।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२३) पेड़ा वर्ग

पेड़े के लिये मावा और खाँड़ की आवश्यकता होती है सो मावा (खोया या खोवा) बनाने की विधि नं० १७ मलाई के मोदकादि वर्ग के आरम्भ के उपदेश नं० १ से ६ तक पढ़कर जान लें और खाँड़ सफ़ेद दानेदार लेना, इसी को पीस कर जहाँ आवश्यकता हो काम में लाना या घुटी खाँड़ सफ़ेद लेना। पेड़े सब फलाहारी हैं क्योंकि इनमें अन्न नहीं पड़ता। (खाँड़ घोटने के लिये देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० २।

१—पेड़ा मावा

सामान—(१) मावा ४० तोला, (२) खाँड़ दानेदार सफ़ेद ४० तोला।

निर्माण—कड़ाही में घी चुपड़ कर मंद आँच पर रखदें और मावा को बारीक फोड़कर भूनें, जब बादामी रंग पर आजाय तब उसमें खाँड डालकर मिलादें और कड़ाही को नीचे उतार कर फूल के लोटे की पेंदी से इस मावे और खाँड़ के मिश्रण को दबा-दबा कर घोटें जब एक जीव हो जाय और बँधने लायक़ हो पेड़ा बनालें अगर कड़ा हो और पेड़े फूटने लगें तो आवश्यक पानी छिड़क कर गूँध कर चिकना लुगदा करके छोटे-बड़े इच्छानुसार पेड़े बनालें, जिनको पेड़ों पर खाँड़ के दाने चमकते पसन्द हों तो पेड़ा बनने पर खाँड दानेदार में पेड़े को उलट पलट कर थाली में सजावें, कोई पानी के बदले दूध छिड़क कर बाँधते हैं सो दूध से

बँधे पेड़ों में दो एक दिन पीछे बास आने लगती है। और अपने तो महीनों नहीं बिगड़ते।

२—पेड़ा मावा दूसरा प्रकार

सामान—(१) मावा ४० तोला, (२) खाँड़ पिसी या घोटी ४० तोला।

निर्माण—जैसे योग नं० १ में कहा है।

३—पेड़ा मावा तीसरा प्रकार

सामान—(१) मावा ४० तोला, (२) खाँड़ सफ़ेद दानेदार ४० तोला।

निर्माण—मावा को भूनकर रखलें और शीतल होने पर फोड़कर बारीक करलें या छलनी से छानकर समान करलें।

खाँड़ में १ पाव पानी डालकर गलाकर छानलें और पकावें जब पकते-पकते चाशनी सफ़ेदी लिये गाढ़ी झागदार फदफदाने लगे (या थाली में १ तोला चाशनी डालकर देखें अगर उठाने पर थाली छोड़े और बाँधने से उसकी गोली बँधे तो ठीक हो गई) तब उसमें मावा डालदें और कड़ाही को नीचे उतार कर अच्छी तरह चाशनी में मावा को मिलावें, एक जीव होने पर, एक थाली में डालदें और फैलादें,शीतल होने पर पेड़े बाँध लें। अगर पहले पहल गीला रहजाय तो सबको कड़ाही में डालकर गाढ़ा करलें, और कड़ा हो तो पानी छिड़क कर पेड़े बनालें।

योग नं० ४ से ६ तक पेड़ा मावा ३ प्रकार

उपरोक्त तीनों विधियों में बराबर की खाँड़ के बजाय, सवाई वा ड्योढ़ी या दूनी डालकर बनालें (अर्थात् मावा ४० तोला में ५० तोला या ६० तोला व ८० तोला खाँड़ डालें) यह पेड़े पूड़ी आदि के साथ खाने में भी अच्छे होते हैं।

७—पेड़े (घुइयाँ के)

सामान—(१) घुइयाँ (अरुई) उबाली छिली १ पाव (२) खाँड़ पिसी या घोटी १ सेर (३) घी २½ तोला (४) इलायची छोटी के बीज पिसे १ तोला।

निर्माण—घुइयों का भुरता करके घी में मन्द आँच पर अच्छी तरह भूनलें और निकाल कर सिलपर पीसकर उनमें, एक सेर खाँड़ जिसमें इलायची १ तोला मिलाली हो, डालकर गूँधकर पेड़े बाँध लें और उन पर चिरौंजी के चार पाँच दाने चिपकादें।

८—पेड़े आलू के

सामान—(१) आलू उबाली छिली १ पाव (२) खाँड़ पिसी या घुटी १ सेर (३) घी २½ तोला (४) इलायची छोटी के बीज पिसे १ तोला।

निर्माण—जैसा योग नं० ७ में बतलाया है, उसी तरह करके पेड़े बाँध ले और उन पर पिस्ते कतर कर लगादें।

आलू तथा घुइयाँ भूनते समय पात्र के पेंदे में लगकर जलने न पावें। हो सके तो कलई की कड़ाही व करछी से घुइयों को भूनना। लोहे की कड़ाही में भूनने से घुइयों में कुछ श्यामता आ जाती है।

९—पेड़े आलू के दूसरा प्रकार

सामान—(१) आलू छिले छोटे-छोटे कटे १ पाव (२) घी २½ तोला।

निर्माण—कड़ाही में घी गरम करके आलू छौंक देना और मन्द आँच पर पकाना, जब पक जायँ तब इनको कड़ाही में तल-तलकर भून लेना जलने न पावें न ज्यादा सूख जायँ तब उतार-

कर पीस लें तोल में जितनी हों (१० से १२ तोला के करीब होंगी) उसकी दूनी खाँड़ बारीक पिसी या घुटी हुई मिलाकर गूँधलें और ½ तोला छोटी इलायची पीसकर मिलाकर पेड़े बाँधलें।

१०—पेड़े घुइयाँ के दूसरा प्रकार

सामान व निर्माण—घुइयों को भी आलुवों की तरह (योग नं० ६) छौंक पकाकर पीसकर खाँड़ और इलायची मिलाकर पेड़े बाँध लें। खाँड़ इनमें भी योग नं० ७ की तरह चौगुनी ही पड़ेगी।

११—पेड़े (मावा के) सरल प्रकार

सामान—(१) मावा ४० तोला (२) खाँड़ बारीक पिसी या घुटी ४० तोला।

निर्माण—कड़ाही को अँगेठी में बहुत मन्द आँच पर (दो तीन अंगारे हों) रखकर उसमें मावे को आटे की तरह गूँधकर डालदें (अगर मावा कड़ा हो तो पीसकर किंचित् पानी छिड़ककर गूँधलें) और करछी से मावे को कड़ाही में फैला-फैलाकर भूनें, जब भूनते-भूनते मावा गरम हो जाय (उँगली से छूकर देखें कि मावा गरम हो गया है और चिकनाई झलकने लगी है) तब कड़ाही को नीचे उतारकर मावे को फैलाते और समेटते रहें, जब थोड़ा-थोड़ा गरम रहे तब उसमें खाँड़ डालकर यहाँ तक गूँधें कि सब खाँड़ मावा में मिलकर एक जीव हो जाय तब उसके पेड़े यथा रुचि बनालें। अगर पेड़े फटें तो थोड़ा पानी छिड़ककर गूँधकर नरम करलें। यह सरल से सरल विधि पेड़ों की कही गई यह पेड़े अगर घुटी खाँड़ के बनाये जाएँ तो स्वाद में सबसे अच्छे होते हैं (घुटी खाँड़ के लिये देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० २)

इससे भी सरलातिसरल विधि यह है कि जितना खोया (मावा) उतनी ही खाँड़ घुटी हुई लें और दोनों को थाली में खूब एकत्र मिलावें और चलनी से छानलें और गूँधलें अथवा इस मिश्रण को सिल पर पीसें तो नरम हो जायगा (अगर फिर भी कड़ा रहे तो किंचित् जल छिड़ककर बाँधने-लायक करलें) तब इसके पेड़े जिस आकार के इच्छा हो बनालें अधिकतर तो पिसे लुगदे से एक चिकनी गोली बनाकर एक हाथ की हथेली पर रखकर दूसरे हाथ की मुट्ठी बाँधकर इस मुट्ठी का अँगूठा आकाश की ओर रखकर मुट्ठी की पेंदी से गोली को ज़ोर से दबावें और जो आकार बने वह सबका परिचित पेड़ा है। इन पर पिस्ता चिरौंजी या गुलाब की पत्ती लगाकर रखलें मावे तथा खाँड़ के मिलने पर गुलाब या केवड़े के इत्र से यथारुचि सुगंधित कर लें इस मावे व खाँड़ के मिश्रण से जिसको कि सुगंधित करके सिल पर पीसकर लुगदा करते हैं, उससे साँचों द्वारा सब प्रकार के फलों व वस्तुओं के आकार की मिठाई की चीज़ें बनालें और जिसका जैसा रंग हो उसी तरह का रंग उस वस्तु की मिठाई पर लगादें (या लुगदे को रंग लें) यह देखने में बहुत सुंदर मालूम होती हैं और खाने में तो स्वादिष्ट ही हैं। यह मिट्टी के साँचे मैनेजर जानकीप्रसाद मौडल वर्क्स छत्ताबाज़ार लाहौर से मिल सकते हैं। Manager Janki Prashad model words Chatta Bazar Lahore. साधारण साँचे तीन रुपये दर्जन के हिसाब से प्राप्त होते हैं। और सब प्रकार के रंग जो खाने की वस्तुओं में मिलाये जाते हैं। जर्मनी से आते हैं जिन पर लिखा रहता है कि यह रंग शत प्रतिशत विष-रहित और विशुद्ध हैं और मिठाई आदि में मिलाने के लिये हैं। वह लेना चाहिये। अच्छे रंग का भाव लगभग १० तोले के डिब्बे का चौदह आना होता है।

१२—पेड़े शकरकन्द के

सामान व निर्माण—शकरकन्द उबाली या कच्ची तली या भुनी जिस तरह की भी इच्छा हो लेकर उसके गूदे को पीसकर उसमें जितनी घोटी खाँड़ मिल सकै कि पेड़ा बँधने लायक होजाय तब इलायची मिलाकर पेड़े बनालें जैसा पिछले घुइयाँ और आलू के योगों में किया है।

उपदेश—नई घुइयों में यदि योग में कही मात्रा से अधिक खाँड़ की आवश्यकता पड़े तो डाल लेना।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२४) दुग्ध पाक वर्ग

जिनके घर में दूध देनेवाली गाय, भैंस पली हैं, उनको छोड़कर जो बाज़ारादि से दूध लेते हैं वह यह पाक बनाने में दूध अपने सामने का दुहा लेंगे तो विशेष अच्छी बात है। तथा घी भी परम विशुद्ध होगा तो आप का पाक सर्वथा उत्तम होगा। क्योंकि यह पाक घी तथा दूध में पकाने के हैं सो जब घी, दूध ही ठीक न होगा तो पाक करने का केवल श्रम मात्र है अर्थात् उतना उत्तम न होगा जितना शुद्ध घी और दूध का होता है। मेवा, मैदा आदि सब ताज़ी और उत्तम लेना।

१—अमृतफल

सामान—(१) मावा १ पाव (२) आटा गेहूँ १ पाव (३) घी ३ पाव (४) खाँड़ २ पाव (५) पानी १४ छटाँक (६) मैदा २ पाव (७) इलायची छोटी के बीज १२ रत्ती (८) दाल चीनी ६ रत्ती (९) पिस्ता ½ छटाँक (१०) चिरौंजी ½ छटाँक।

निर्माण—आटा १ पाव में १ छटाँक घी मिलाना और १ छटाँक पानी डालकर गूँध लेना और इसके २० गोले बना लेना और इन गोलों को दबा कर चपटी गोल टिकिया २¼ इञ्च की बना लेना और इन प्रत्येक में पाँच-पाँच छेद कर देना। और ४ छटाँक घी में मंद आँच पर पका लेना (दस टिकियाँ एक बार और १० दूसरी बार) जब यह लाल-लाल पक कर तैयार होजायँ

तब इनमें से एक पाव से कुछ अधिक लेकर कूट कर पीस लेना। अब यह चूर्ण १ पाव मावा १ पाव, खाँड़ पिसी २ पाव, मेवा मोटी पिसी या कटी १ छटाँक, और इलायची व दालचिनी बारीक पिसी सब एकत्र मिलाकर उसमें १ छटाँक पानी डालकर गूँधना और आधे-आधे तोले की गोलियाँ बनाकर थाली में बिछाकर रख लेना (जो टिकियाँ बिस्कुट जैसी बच रहें उन्हें राम लड्डू में कहे प्रकार से खाना, देखें नं० १८ लड्डू वर्ग अन्नादि के योग नं० ११)।

अब मैदा दो पाव लेना उसमें दो छटाँक घी मिलाना और १२ छटाँक पानी लेकर थोड़ा-थोड़ा डालकर घोलना और फेंटना जब सब पानी पड़ जायगा तब बिना गाँठ गुल्थी की लपसी जैसा पतला घोल तैयार हो जायगा। अब कड़ाही में जो टिकियों से बचा घी रक्खा है उसमें ५ छटाँक जो बाकी का घी है डाल देना और मंद आँच पर चढ़ा देना जब घी गरम हो जाय तब इसमें थाली से एक गोली को उठाकर मैदे के घोल में डुबोकर घी में डालना और पकाना जब सफ़ेदी से कुछ पीलाहट पर आने लगे तब निकाल लेना, फिर दुबारा इसको मैदे के घोल में डुबोकर पकाना जब पक जाय (अर्थात् मैदे का रंग बदल कर पीलापन पर होजाय, तब निकालकर रखते जाना) इसी प्रकार सब गोलियों को एक साथ ८-८ का घान करके पका लेना (पकाते समय घी में मैदे के कुछ छोटे-छोटे टुकटे अमृत फलों से टूट-टूटकर पड़ जाते हैं, उनको काले होने से पहले ही बीच-बीच में घी से निकाल डालना चाहिये, घी सदा स्वच्छ रहे यह ध्यान रखना) अमृत-फलों को घी में पड़ते ही उलट देना चाहिये तथा उलटते-पलटते रहना चाहिये और एक दूसरे से चिपकने न पावें इसका भी ध्यान रखना और यदि एक दूसरे से लग जाय तो उसको अलग

न करना पकने पर और ठंढे होने पर आसानी से अलग हो जायँगे।

उपदेश

घोल जो अमृतफल डुबोते-डुबोते गाढ़ा हो जाय तो उसमें तोला दो तोला पानी डालकर फिर पतला कर लेना। घोल जो अमृत फलों से बच रहे उसकी बूँदी घी में टपकाकर तैयार कर लेना। टेढ़ी-मेढ़ी हों तो क्या हर्ज है खा तो सकेंगे। घी छटाँक दो छटाँक बच रहता है।

अब अमृतफल यदि एक सेर हों तो दूध पाँच सेर लेना और खाँड़ अमृतफलों के बराबर और जितने सेर दूध हो उतने ही आधपाव खाँड़। अर्थात् अमृतफल १ सेर, दूध ५ सेर, खाँड़ १ सेर १० छटाँक, पिस्ता १ छटाँक, चिरौंजी १ छटाँक, मखाना १ छटाँक, इलायची छोटी के बीज पिसे १६ रत्ती, दालचीनी ८ रत्ती।

निर्माण—दूध औटाना, जब डेढ़ सेर के करीब जल जाय (देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३५) तब खाँड़ छोड़ना जब खाँड़ गलकर दूध में मिल जाय, तब अमृतफल छोड़ना और सब मेवा इलायची आदि जो कतरी पिसी तैयार हो छोड़ देना और एक दो उबाल आने पर आग से उतारकर रख देना। जिस बरतन में रखना हो वह उत्तम कलई किया हुआ या उत्तम काँसे का साफ़ या चाँदी का हो उसमें ५-६ बूँद इतर गुलाब चुपड़ देना और कड़ाही से सब अमृतफलों को दूधपाक समेत धीरे-धीरे भर देना। शीतल होने पर भगवान का भोग लगाकर प्रसाद पाना। यह बृहण और वृष्य हैं, स्वाद का क्या कहना नाम ही अमृतफल है। जो अमृतफल दूध में पकाने से बच रहते हैं, उनको सूखे भी

खायँगे तो भी स्वाद में उत्तम पायँगे। देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ५६।

२—सेवइँ दूध की

सामान—(१) दूध २½ सेर (२) सेवइँ बारीक सफेद ५ छटाँक (३) खाँड़ सफ़ेद दानेदार १५ छटाँक (खाँड़ सेवइँ की दूनी और प्रत्येक सेर दूध के लिये १० तोला) (४) घी दो छटाँक (५) पानी आधा सेर (६) पिस्ता १ छटाँक (७) चिरौंजी १ छटाँक।

निर्माण—दूध को छानकर औटालें कि २¼ (सवा दो सेर) रह जाय, तब एक बरतन में मन्द आँच पर रखदें कि गरम बना रहे अब मन्द आँच पर घी दो छटाँक के थोड़ा गरम होने पर सेवइँ छोड़दें और बराबर चलाते रहें जब सब सेवइँ बादामी रंग पर आजायँ (कोई जलने न पावे न कच्ची रहे) तब नीचे उतार कर भी चलाते रहें जब तक कि कुछ शीतल न होजायँ तब इसमें २। सेर दूध जो औटाया गरम रक्खा है, डालदें और पकने दें।

अब आधा सेर गरम पानी में जो खाँड़ १५ छटाँक डालकर गरम रक्खी थी, वह अब घोलकर छानलें और दूध में डालदें और सेवइयों को पकने दें, जब सेवईयाँ पक जायें (पकने पर इनका रंग फीका पड़ जाता है) और पाक अधावट दूध जैसा (अर्थात् एक सेर दूध औटाते-औटाते आधा सेर रहने पर जैसा पतला दिखलाई देता है) दिखाई दे तब उतार कर रखलें और उसमें पिस्ता, चिरौंजी समान भाग में दो छटाँक डालदें और भगवान का भोग लगाकर प्रसाद लें, देखें प्रारम्भीक उपदेश नं० ५६ जिनको सादी पसन्द हों वह मेवा न डालें। दो चार बूँद

इत्र के जो पसन्द हो छोड़ लें देखें अगला योग नं० १० दूसरा प्रकार। सेवइयाँ यदि आँच पर गाढ़ी करलेंगे तो ठंढी होने पर और अधिक गाढ़ी होने से पाक अच्छा न बनेगा सो ध्यान रखना। अधिक गाढ़ी हो जाने पर आवश्यकतानुसार गरम दूध या गरम पानी मिला लेना। इस प्रकार बनाई सेवइयाँ परम स्वादिष्ट बनती हैं। देखें प्रा० उपदेश नं० ५६।

३—माखन फेनी

यह माखन के समान मुलायम होती हैं, इसलिये इनका नाम माखन फेनिका है।

सामान—(१) मैदा २ पाव (२) घी २ छटाँक मोवन को (३) घी २॥ तोला चुपड़ने को (४) घी १० छटाँक पकाने को (इसमें से करीब ३ छटाँक घी पकाने के बाद बच रहता है) (५) पानी १२ तोला गूँधने को।

निर्माण—मैदा २ पाव में दो छटाँक घी मिलाना, जब घी अच्छी तरह मिलजाय तब पानी बारह तोले डालकर भले प्रकार गूँधकर गोला कर लेना। इस गोले में से लगभग दो छटाँक लेना और उसको चकले पर बेलकर १५ अंगुल की रोटी, गोल-गोल बेल लेना इसके किनारे फटे होंगे सो परवाह नहीं, परन्तु बेलना समान यानी कहीं मोटी पतली न रहे (इसकी पूड़ी) बेलने में दिक्कत पड़ती है, चिपकती है, जल्दी बढ़ती नहीं सो इसको बार-बार चकले पर से उठाकर उलट-पलट कर बेलना और बढ़ाना, जब तक १५ अँगुल पर न आजाय (यह नाप रोटी के बीच की है एक किनारे से दूसरे किनारे तक) बढ़ाने यानी बेलने के समय मैदा आदि लगाकर बढ़ाने का यतन न करना जैसा है वैसा ही बेलना जब यह रोटी १५ अंगुल की सब

जगह से समान बिल जाय तब चुपड़ने के ढाई तोले घी से थोड़ा सा उँगलियों से लेकर इस रोटी पर चुपड़ देना कहीं पर लगने से न रह जाय, यह ध्यान रखना और इसको गोल बाती के समान लपेट कर इस बाती को साँप की तरह गोल करके फिर माड़ करके गोला करके पहले की तरह बेल लेना, और इसपर घी चुपड़ कर फिर बाती सा लपेट लेना और इस बाती को चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े चकले पर रखकर करदेना, फिर इन टुकड़ों को एकत्र करके माँड़ कर ७ बराबर के हिस्से कर लेना और इनके ७ गोले से बनाकर दो-दो इञ्च की सात टिकियाँ बेल लेना। और १० छटाँक घी में बहुत मन्द आँच पर पकाना और पकते समय इनको बार-बार घी में उलटते-पलटते जाना और किनारे से घी करछी से लेकर इनपर डालते जाना जिसमें यह घूमती रहें और हिलती रहें बीच-बीच में उलटते जाना। यह इस प्रकार करने से फूलेंगी और फूल की तरह खिल जायँगी। जब यह सफ़ेद रंग छोड़कर ख़ूब हलके बादामी रंग पर आजायँ तब घी से आहिस्ते से निकाल कर एक बाँस की नई टोकरी में या कलई दार छलनी में रख देना, जिसमें इनमें सब तरफ से हवा लगती रहे और जो घी इनमें हो, टोकरी से नीचे बरतन में टपक जावे। इसी प्रकार बाकी के लुगदे की भी फेनिकायें पका लेना। गोले के इस प्रकार ६ हिस्से बराबर करने से ४२ फेनिकायें तैयार हो जायेंगी। अगर तोल-तोल कर दो-दो छटाँक के छे हिस्से करें और कुछ माल शेष बचे तो इसको उन ६ हिस्सों में बराबर-बराबर लगा देना और प्रत्येक हिस्से से सात फेंनिकायें बनायेंगे तो ४२ फेंनिकायें होंगी। उत्तम मन्द आँच पर पकने से फेनिकायें भले प्रकार फूलती और फूल की तरह फटती हैं। अधिक रंगदार सेंकने से इनसे मैदा जलने की सी गन्ध आने लगेगी और यह बे स्वाद हो जायेंगी।

यदि फेनिकायें घी में डालने पर ज़ोर से बल-बल कर पकने लगें तो कड़ाही को तुरंत नीचे उतार लेना क्योंकि घी बहुत गरम है जो होना ठीक नहीं। धीरे-धीरे घी में पकें तब ठीक है। घी में जो फेनिकावों से माल झड़-झड़ कर गिरे, उसको नया घान फेनिकावों का डालने से पहले निकाल कर घी साफ़ कर लेना चाहिये। पकाते समय हाथ बहुत हलका रखना ज़रूरी है। ज़ोर से करछी न लगे। सावधानी न रहने से फेनिकायें फूट जायँगी, जल जायँगी या कच्ची रह जायँगी। फेनिकावों पर मेवा युक्त गाढ़ा दूध डाल कर खाना चाहिये या पतली रबड़ी डालकर भी खाई जाती हैं।

४—दूधिया शहतूत

सामान—(१) मैदा १ सेर (२) घी १ पाव मोवन को (३) पानी २२ तोले माँड़ने को (४) घी ६० तोला पकाने को।

निर्माण—मैदे में घी अच्छी तरह मिलाकर पानी डालकर गूँधलें और इसके चार भाग बराबर के करलें। और एक भाग की लोई करके उलट पलट करते हुये बेलें, जब समान रूप में बढ़कर यह पूड़ी ११ इञ्च की हो जाय, तब इसको चाकू से चकले पर रक्खी हुई को, तीन जगह से बराबर-बराबर काटदें, पहले पूरी के बीच में काटें फिर दहिने आधे हिस्से के आधे पर काटदें इसी तरह बायें आधे हिस्से के आधे पर काटदें और फिर इन तीन भागों को बीच से दो भागों में काट दें अब इस पूरी के आठ टुकड़े बन गये सो एक टुकड़े को चकले पर रख के चार पहल के २½ ढाई इञ्च के लम्बे-लम्बे टुकड़ों में इसको काटदें सिरे पर के छोटे शहतूत होंगे।

इसी प्रकार सब टुकड़ों को काटकर शहतूत करलें इनको मन्द आँच पर घी के थोड़ा गरम होने पर (धुवाँ न उठे) डालकर पकावें जब शहतूत हलके बादामी रंग पर आवें तब निकाल लें

फिर कड़ाही में जो कुछ चूरा इनसे गिरा हो निकालकर दूसरा घान डालकर पकालें। घान अधिक न डालें नहीं तो पकाने में दिक्कत होगी, शहतूत टूट जायँगे और बिगड़ जायँगे। एक भाग के शहतूत दो घान में पकाना। इस प्रकार चार भाग के आठ घान होंगे एक भाग में करीब २०० शहतूत निकलते हैं इस तरह जानकर सब पकालें। घी ७ छटाँक के करीब बच रहता है।

अब यह शहतूत २½ पाव लें तो दूध २½ सेर लें और छानकर आग पर चढ़ादें जब दो-तीन उबाल आ जायँ (या पहले गरम करके रख लिया हो तो शहतूत साथ में डाल देना देखें नं० १७ मलाई के मोदक वर्ग का उपदेश नं० २) तब इसमें शहतूत डालदें और खाँड़ १ सेर ९ छटाँक अर्थात् शहततूतों की दूनी ५ पाव लेना और प्रत्येक सेर दूध के लिये खाँड़ १० तोला = २५ तोला = १¼ पाव = ६¼ पाव = १ सेर ९ छटाँक को एक सेर पानी में घोल छानकर छोड़दें और पकने दें। पाक को थोड़ी-थोड़ी देर पर चलाते रहें जब शहतूत पक जायँगे तब इनका रंग पहले से गहरा हो जायगा। दबाकर भी देखलें कि नरम हो गये हैं, तब उतार लें और पकते समय या अब पीछे ½ छटाँक पिस्ता एक के दो करके और आधी छटाँक चिरौंजी पाक में डालकर ३ बूँद इतर केवड़ा डालदें और भगवान का भोग लगाकर प्रसाद का अपूर्व स्वादलें।

उपदेश

शहतूतों का पाक पतला रहता है, शीतल होने पर कुछ गाढ़ा हो जाता है अगर भूल से अधिक गाढ़ा हो जायगा तो दूध में मिठास अधिक मालूम पड़ने लगेगी सो पाव आधा पाव जैसी आवश्यकता जान पड़े, गरम पानी मिला देने से सब ठीक हो

जायगा। पाक का रंग शर्बती दूधिया होता है। पाक जब गाढ़ा होने लगता है तब बुलबुलों में झाग से उठने लगते हैं सो ध्यान रखना कि यह होने से पहले पाक को उतार लेना, अगर झाग पड़ने लगें, तो आवश्यक जल छोड़कर पाक को उतार लेना जिसमें ठंढा होने पर गाढ़ा न हो जाय। पाक के पकते समय जाँच करने की विधि के लिये देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ५२ और ५६।

५—लौकी की खीर (फलाहारी)

सामान—(१) लौकी पकाई हुई १ सेर (२) दूध ४ सेर इतना गरम करके रखदें कि ३ सेर रह जाय, देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३५ (३) खाँड़ सफेद दानेदार बिनी-चुनी हुई १।। सेर (४) इलायची छोटी के बीज पिसे १२ रत्ती (५) दालचिनी बारीक पिसी ६ रत्ती (६) मखाने २।। तोला (७) पिस्ता २।। तोला (८) चिरौंजी २।। तोला।

निर्माण—ताज़ी लौकी का हरा छिलका छीलकर छोटी-छोटी काटलें। कड़े बीज निकाल डालें और ३-४ पानी से धोकर जल-रहित करदें अब यह कटी लौकी २ सेर १ छटाँक लेना और १ छटाँक घी में छौंक दें और पकने दें बीच-बीच में खोलकर उलट-पलट कर दिया करें अब जब यह लौकी गलजाय और लौकी से पानी छूटा हुआ कुछ बाकी हो, तो लौकी को भूनते जायँ और करछी से लौकी को पीटते जायँ, जब सब पानी सूख जाय, तब यह तोल में १ सेर के करीब रह जाती है, तब इसमें दूध जो गरम किया रक्खा है, छोड़ दें और खाँड़ भी छोड़दें और पकने दें। अब इसमें पिस्ते और मखाने काटकर और साबुत चिरौंजी तथा पिसी इलायची व दालचिनी छोड़ दें। जब पाक अधावट दूध जैसा हो जाय तब उतार लें और बरतन में इतर गुलाब ४ बूँद

चुपड़कर कड़ाही से खीर को भर दें और गरमागरम या ठंढा करके जैसी इच्छा हो भगवान को अर्पण करके प्रसाद पावें। इसको मोहनभोग भी कहते हैं। यह व्रत में भी खाने योग्य है। देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ५६ इस योग में खाँड़ का हिसाब यह है कि पकी लौकी के बराबर खाँड़ लेना और दूध में प्रत्येक सेर पर १० तोला।

६—खीर चावलवाली मेवा पड़ी

सामान—(१) दूध १ सेर (२) चावल बढ़िया पुराने १० तोला (३) घी दो तोला (४) खाँड सफ़ेद ४० तोला (५) पानी १ सेर (६) पिस्ता २ तोला (७) चिरौंजी २ तोला (८) मखाना २ तोला (९) इलायची छोटी के बीज पिसे १२ रत्ती (१०) दालचिनी पिसी ६ रत्ती (११) गुलाब का इतर ३ बूँद।

निर्माण—चावलों को तीन या चार बार पानी से भले प्रकार मलकर धोवें कि कुछ टूट जायँ, तब जल से निकाल कर रखलें। फिर घी को साफ़ कलईदार बर्तन में डालकर गलावें जब घी पिघल जाय तब उसमें चावल डालदें और दो चार बार चावलों को घी में चलाकर सब दूध डाल दें और एक पाव पानी भी डालदें और पकने दें। बाकी तीन पाव पानी में खाँड़ को घोल कर छान लें, जब चावल दूध में पक जायँ अर्थात् अच्छी तरह गल जायँ तब यह खाँड़ का घोल (शर्बत) थोड़ा-थोड़ा छोड़ते जायँ और खीर को करछी से चलाते जायँ जब सब घोल मिल जाय, तब मेवा मखाना पिस्ता काटकर और चिरौंजी साबुत डालकर इलायची तथा दालचिनी भी डालदें और चमचे से चलाकर मिलादें और पकने दें। जब इच्छानुसार पतली या गाढ़ी खीर होजाय तब उतार कर एक साफ़ कलई के बरतन में इतर गुलाब चुपड़ कर खीर को

भर दें। खीर का पाक रबड़ी से पतला ही ठीक होता है गाढ़े में स्वाद कम हो जाता है। खीर को रातभर चाँदनी में रखकर (शरद् पूर्णिमा को तो सभी रखते हैं) प्रातः ठंढी-ठंढी खाने में बड़ा स्वाद देती है। देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ५६

इस योग में खाँड़ चावलों से दूनी और प्रत्येक सेर दूध के लिये खाँड़ २० तोला के हिसाब से ली है।

७—मेवा की खीर (फलाहारी)

सामान—(१) दूध २॥ सेर (२) पिस्ता १ छटाँक (३) चिरौंजी १ छटाँक (४) मखाने २ छटाँक (५) छुहारे गुठली निकालकर १ छटाँक (६) खाँड़ २॥ पाव (७) छोटी इलायची के बीज पिसे ८ रत्ती (८) दालचिनी पिसी ८ रत्ती।

निर्माण—चिरौंजी को छोड़कर मेवा सब मोटी-मोटी काट लेना। २½ पाव खाँड़ को २½ पाव पानी में घोलकर छान लेना। दूध को छानकर गरम करना, जब उबलने लगे, तब उसमें कतरी हुई मेवा छोड़ देना और ५ मिनट बाद खाँड़ का शर्बत भी छोड़ देना और दूध को पकने देना जब दूध कुछ गाढ़ा दिखाई देने लगे तब उसमें बारीक पिसी इलायची तथा दालचिनी छोड़कर मिलाकर रख लें तैयार है भगवान का भोग लगाकर इस मेवे की खीर का अनुपम स्वाद लीजिये। यह खीर कलई किये पात्र में बनाना, लोहे की कड़ाही में बनाने से खीर श्याम पड़ जाती है। खाँड़ मेवे के बराबर और दूध प्रत्येक सेर में १० तोला लीगई है।

८—सीताफल की खीर (फलाहारी)

सामान—(१) सीताफल पकाया हुआ १० छटाँक (२) दूध २½ सेर (३) खाँड़ १ सेर १ तोला (४) मखाने २ तोला

(५) पिस्ता २ तोला (६) चिरौंजी २ तोला (७) छोटी इलायची के बीज पिसे ८ रत्ती (८) दालचीनी पिसी ४ रत्ती ।

निर्माण—लाल पक्का मीठा सीताफल छिलका छीलकर छोटा-छोटा काटलें जो १½ सेर हो तब उसको ३ तोला घी में छौंक दें और पकने दें, बीच-बीच में पाक को खोलकर चलाते रहें, जब पक जाय और इसमें से जो पानी छूटा है वह भी सूख जाय, तब निकाल कर तोल लें जो करीब १० छटाँक के होगा। यदि अधिक हो तो निकाल डालना और कम हो तो उबाले आलू फोड़कर मिलाकर १० छटाँक पूरा कर लेना। खाँड़ में ½ सेर पानी डालकर घुलाकर छानकर रख लेना। अब दूध को छानकर गरम करें, जब उबलने लगे, तब उसमें उपरोक्त १० छटाँक सीताफल छोड़ दें और अच्छी तरह मिलादें और ५ मिनट बाद खाँड़ का शर्बत भी छोड़ दें और कतरी मेवा डालकर पकने दें। सीताफल दूध में घुलकर पीली सेंवइयों जैसा देख पड़ता है। जब दूध कुछ गाढ़ा मालूम होने लगे तब उसमें बारीक पिसी इलायची और दालचिनी भी मिलादें और उतारकर रखलें तैयार हो गई। भगवान का भोग लगाकर इसका परमोत्तम स्वाद लें। खाँड़ प्रत्येक सेर दूध में १० तोला और पके सीताफल के बरीबर और मेवे के भी समान ली गई है जो १ सेर १ तोला होती है। यह भी फलाहारी अपूर्व मोहन भोग है।

६—भतबरे (अर्थात् चावल के बड़े)

सामान—(१) चावल पुराने बढ़िया (देहरादून की बाँस मती) ४० तोला (२) पानी पकाने को १ सेर (३) घी ६ माशे पात्र में चुपड़ने को (४) मैदा १३ तोले ६ माशे (५) खाँड़ १३ तोले ६ माशे (खाँड़ मैदा एकत्र मिलालें) (६) घी मोयन

को ३ तोला ५¼ माशे (७) घी १ पाव पकाने को (८) दूध २½ सेर (६) खाँड़ २१ छटाँक (चावलों की दूनी १६ छटाँक और प्रत्येक सेर दूध को १० तोला = ५ छटाँक) (१०) पानी ४० तोला खाँड़ घोलने को।

निर्माण—खाँड़ को पानी में घोलकर छान लें और दूध को छानकर औटावें जब आधा रहजाय, तब उसमें खाँड़ जो पानी में घोल रक्खी है डालदें, और पकावें, जब रबड़ी से कुछ पतला रह जाय, अधिक गाढ़ा न होने पावे, तब उतार कर रख दें।

अब १ पात्र में ६ माशे घी चुपड़कर आग पर रख दें और चावलों को जो साफ़ करके और बिन-चुनकर धो लिये हैं। छौंक दें और करछी से चलाकर पानी १ सेर भरकर ढक दें, और पकने दें, जब पक जायँगे तब पानी भी सूख जायगा, अगर पकने पर भी कुछ पानी रहे तो पानी सूखने तक आग पर रखकर पात्र को उतार कर चावल थाली में निकाल लेना, जो तोल में १ सेर १½ पाव के करीब होंगे = ११० तोला अब इस भात को ख़ूब साफ सिल पर पीस लेना देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ६ और खाँड़ मैदा के मिश्रण को मिलाकर गूँध लेना (पानी न डालना) (पके चावल वज़न में जितने हों उसका आठवाँ भाग मैदा और खाँड़ भी आठवाँ भाग लिया जाता है) और गूँधने पर मोयन का घी मिला देना (मोयन का हिसाब यह है कि प्रत्येक सेर भात पर २½ तोला घी) अब जैसे धोई के वड़े मंद आँच पर बनाते और पकाते हैं (देखें नं० ३७ बडा वर्ग) उसी तरह इस चावल की तैयार धोई से भतबरे हाथ में पानी लगाकर बनालें जिनका बीच ५ अंगुल हो और घी १ पाव में पका लें और दूध जो बनाकर रख दिया है उसमें भिगों दें, घी ३ या ४ तोले बच रहता है।

जानने योग्य बात यह है कि यह बड़े पकाते समय कई

जगह से फूट जाने पर भी फूलते हैं। घी में पड़ने पर जब बड़ा थोड़ा पक ले तब चपटी चाकू और करछी से उठाकर उलट देना (अकेली करछी से उलटेंगे तो दोहरा होकर चिपक जायगा) इस तरह कई बार उलट-पलट करते रहने से और थोड़ा करछी से बरे को दबाते रहने से बरे ख़ूब फूलते हैं, जब पकाते-पकाते बड़ा गहरे बदामी रंग पर आ जाय, तब करछी से कड़ाही के किनारे पर दबाना कि सब घी भतबरे से निकल जाय और बड़ा बिलकुल चिपटा हो जाय, तब इसको निकालकर थोड़ा शीतल होने पर एक सेलाई से बड़े में कई छेद कर देना तब दूध में भिगो देना। (धोई के बड़ों की तरह इनमें पकाने से पहले छेद कर देंगे तो फूलेंगे नहीं) और १ घंटे भीग जाने पर भगवान् का भोग लगाकर इनका अपूर्व स्वाद लेना, मेवा पिस्ता, चिरौंजी इच्छानुसार डालें या नहीं डालें। दूसरे दिन (बासी) तो विशेष स्वाद पूर्ण हो जाते हैं।

उपदेश

अगर बड़ों को दबाकर घी न निकालेंगे तो बड़ों में दूध न घुसेगा और घी भरा रहने से स्वाद भी ठीक न होगा, तथा घी भी अधिक लगेगा। अगर खाँड़ बिलकुल साफ़ घोटी हो तो पानी में मिलाकर छानने की ज़रूरत नहीं, दूध आधा औट जाने पर खाँड़ मिला दें और रख लें।

१०—सेवई दूध की दूसरा प्रकार (सरल मार्ग)

योग नं० २ की विधि से कभी-कभी सेवइयों के पुराने होने से या सेवइयों के मैदे में खटास आ जाने से, दूध के बासी या देर तक रक्खा रहने के कारण, दूध सेवइयों में मिलाने पर फट जाता है। इसलिये दूध के फटने के बचाव के लिये, यह योग है कि योग नं० २ के सामान को इस प्रकार पकावें कि सेवइयों की खाँड़ में एक सेर पानी डालकर घोलकर छान लें, फिर इस

छने शर्बत में सेवइयाँ (घी में तली बादामी रंग की) डालकर पकावें जब पक जायँ और पानी सेवइयों से अलग न रहे, जलने या गाढ़ी भी न होने पावें, जब सेवइयों को पकाने के लिये चढ़ावें तभी दूसरे चूल्हे पर दूध में दूध की खाँड़ घोल छानकर तेज़ आग पर गरम करें जब दूध अधावट के करीब पहुँचे, तब तक सेवई जो पक गई हैं उनको गरमागरम इस पकते दूध में डालकर मिला दें और दूध को पकने दें जब अधावट हो जाय तब उतारकर रख लें, जब पाक बिलकुल शीतल हो जाय तब भोग लगावें देखें प्रा० उपदेश नं० ५६ परन्तु योग नं० २ की विधि से पकाई स्वाद में विशेष होती हैं। पानी की मात्रा योग नं० २ से डबल है क्योंकि सेवइयों को अलग पकाना है, सेवइयों में जो घी भूनने पर अलग रहे वह निकालना नहीं, सेवइयों के साथ शर्बत में डाल देना। हाथ की बनी सेवइयाँ मोटी-पतली मिली होती हैं, सो घी में पहले मोटी छोड़ना और उनके थोड़ा सिंक जाने पर, बाकी की पतली भी छोड़कर बादामी रंग की भून लेना, अगर मोटी पतली एक साथ डालेंगे तो पतली तब तक जल जायँगी जब तक कि मोटी लाल हों। मेवा दूध में डालकर पकावेंगे, तो पिस्ते आदि नरम हो जाने से कमज़ोर दाँत वाले भी खा सकेंगे। बासी या देर के रक्खे दूध को कड़ाही के तेज़ अग्नि से तप्त हो जाने पर छोड़ने से छौंक लगकर शीघ्र गरमी पकड़ लेने से दूध के फटने की शंका कम रहती है क्योंकि जब तक खटाई फाड़ने को समर्थ हो दूध तेज अग्नि पर पककर गाढ़ा होने लगता है, सो ऐसे दूध को ठंढी कड़ाही में डालकर और मंद आँच से न पकाना। यह सरल तथा भय रहित मार्ग है और ठीक-ठीक पकाने से और पाक के पूरी रीति से शीतल हो जाने पर खाने से दोनों प्रकारों में भेद मालूम करना सब का काम नहीं है।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२५) दधि वर्ग

(१) दही जितना मंगल कारक है उतना ही भयानक भी है, इसको नित्य न खाना चाहिये और रात को कभी न खाना चाहिये।

(२) दही को इच्छानुसार जब जी चाहे तभी बिना विचार खाते रहने से रक्त दूषित होकर फोड़े, फुन्सी, कोढ़, विसर्प, पाण्डु ज्वर, भ्रम, रक्त पित्त आदि अनेक व्याधियाँ पैदा होती हैं।

(३) औटाये हुए दूध का जमा दही अन्य सब प्रकार के दहियों में श्रेष्ठ, रुचिकारक, वायु पित्त का नाशक और अग्नि, बल और सब धातुवों को बढ़ाता है।

(४) माखन निकाले दूध का जमा दही, मल को बाँधनेवाला, कब्ज करनेवाला, ठंढा, हलका, रुचिकारी, भूँख लगानेवाला और संग्रहणी रोग को नाश करता है।

(५) दही में बराबर की खाँड़ मिलाकर खाने से प्यास, दाह और रक्त के विकार दूर होते हैं।

(६) रात्रि में यदि दही खाना ही हो तो बिना घी खाँड़ के, या बिना मूँग की दाल के या शहद (मधु) के बिना, या बिना आँवले के दही न खाना और गरम करके भी न खाना। घी युक्त दही कफ कारक, वायु नाशक तथा पाचक है। खाँड़ युक्त दही से दाह और प्यास शान्त होती है। मूँग के यूष से युक्त दही वायु शामक है। मधु युक्त दही कफ नाशक है। गरम दही

रक्त पित्त कारक है। आमले के रस से युक्त दही त्रिदोष नाशक है। जब जैसी आवश्यकता हो कर लेना। (देखें चरक संहिता सूत्र स्थान अ० ७ श्लोक ५८, ५६, ६०, ६१, ६२, ६३ और ६४)।

(७) वर्षा, हेमन्त और शिशिर ऋतुवों में दही खाना श्रेष्ठ है अन्य ३ ऋतुवों में नहीं (देखें चरक सूत्र स्थान अ० २७ श्लोक २२१)।

(८) किसी प्रकार से पीनस (जूकाम) रोग उत्पन्न होते ही यदि गुड़ और कालीमिरच डालकर दही पिया करें तो बहुत लाभ होता है इसका योग इस प्रकार है, कि अच्छा जमा दही १० तोला, शोधित गाढ़ा गुड़ १० तोला (देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ४६) कालीमिरच बारीक पिसी ८ रत्ती।

निर्माण—पहले पिसी कालीमिरच को थोड़े दही में मिलाकर फिर सब दही में मिला देना और फिर गुड़ को दही में मिलाकर पीना। इसी हिसाब से कमती बढ़ती जितनी आवश्यकता हो पीना। इसके सेवन से बिगड़ा हुआ (जूकाम) भी एक सप्ताह में अच्छा हो जाता है। कब्ज न रहने पावे (देखें भाव प्रकाश नासा रोगाधिकार)।

(९) दही में बराबर का गुड़ मिलाकर खाने से वायु नाशक और तृप्ति कारक है तथा पेशाब खुलकर लाता है।

(१०) दही का तोर (पानी) रुचिकारक, कफ नाशक, प्यास बुझानेवाला और दस्तावर है।

(११) दही से तक्र बनकर कढ़ी, बड़े, रायते आदि के काम में आता है, उन-उन वर्गों में इसका प्रयोग देख लें।

(१२) दही १० तोला में ३ माशे सेंधा नमक बारीक पीसकर मिला दें और ७ रत्ती त्रिकुटा बारीक पिसा उरौर ४ रत्ती,

पिसी राई मिलाकर खाने से कफ वायु नाशक हो जाता है। अग्नि दीपन और शिशिर तथा हेमन्त में विशेष पथ्य है।

(१३) मलाई सहित दही को खूब मथलें और इस दस तोले दही में सेंधा नमक ३ माशे, बारीक पीसकर मिलादें और हींग १ रत्ती बारीक पिसी तथा जीरा पिसा दो माशे मिलाकर खाने से परम बायु नाशक, रुचिकारक और बलकारक है तथा बस्ति-शूल और बवासीर को नाश करता है।

१४—दूध से दही बनाना

(१) सवासेर ताजा दूध लेकर छानकर औटाओ जब दूध १ (एक) सेर रह जाय (देखो प्रारम्भिक उपदेश नं० ३५) तब उतार कर चम्मच से दूध को उठा-उठाकर दूध में डालो कि फेन उठ आवे तब इसको साफ और अच्छे सूखे पात्र में (मट्टी का या कलईदार) में भर दें (१ छटाँक दूध रखलें) जब दूध छूने लायक शीतल होजाय तब एक छटाँक दूध जो निकाल लिया है उसमें सवा तोला दही अच्छी तरह घोलकर पात्र के सब दूध में मिलादें और ढकने से पात्र को भले प्रकार बन्द करके सूखे स्थान में रखकर (या टाट आदि पर रखकर) साफ कम्बल आदि से ऐसा ढकदें, कि हवा न लगे तो यह चार घण्टे में बड़ा उत्तम दही अवश्य जम जायगा।

(२) अगर अधिक शीतल होनेपर जमने को दही मिलाया है या ढकने में कसर रहने से हवा लगकर ठीक-ठीक न जमा हो तो पात्र को दही समेत आग पर (कंडे की आँच हो तो श्रेष्ठ) थोड़ा गरम करके (पात्र गरम हो जाय) फिर कम्बल से ढककर रख दें एक घंटे के अन्दर या थोड़ी ही देर में जैसी कसर होगी जमकर ठीक हो जायगा, अधिक कसर होगी तो दूसरे ४ घंटे लगेंगे।

(३) अधिक दही बनाने के लिये यह हिसाब हुआ कि औटाते-औटाते दूध का पाँचवाँ भाग जब कम होजाय तब जमाने लायक होजाता है। और प्रत्येक १ (एक) सेर ऐसे औटाये दूध को जमाने के लिये सवा तोला दही लगता है। इसी हिसाब से और उपरोक्त विधि से जितना चाहें दही जमालें।

(४) अगर दूध पानी वाला हो तो उपरोक्त हिसाब ठीक न बैठेगा इसलिये बिना पानी के दूध को एकबार, औटाकर देखलें कि पाँचवाँ भाग कम होनेपर कैसा गाढ़ा होता है, उसी तरह का जब पानी मिला दूध गाढ़ा होजाय, तब उतारकर, नाप करके जितना हो, उसी हिसाब से जमाने के लिये दही डालकर जमा दें, ठीक-ठीक जम जायगा।

(५) माखन निकाले दूध का दही भी उपरोक्त विधि से बनेगा।

(६) गरमियों के दिनों में जमाने के लिये दही की मात्रा, उपरोक्त से आधी ही काफी होती है अर्थात् १ सेर औटाये दूध को ७½ माशे दही।

(७) कौतुक वश समय से पहले बीच-बीच में जमते दही को खोल-खोल कर न देखना नहीं तो दही रूठ जायगा और ठीक-ठीक न जमैगा।

१५—दही पाँच प्रकार का होता है

(१) मन्द (२) स्वादु (३) स्वाद्वम्ल (४) अम्ल (५) अत्यम्ल।

(१) जो दही दूध की तरह थोड़ा गाढ़ा और जिसमें मीठा खट्टा स्वाद न मालूम पड़े उसे मन्द कहते हैं। यह दही मल मूत्र

को प्रवर्त करनेवाला, त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) और दाह को उत्पन्न करता है।

(२) जो दही अच्छी तरह जम गया हो और जिसमें मिठास मालूम पड़े परन्तु खटास न हो उसे स्वादु कहते हैं। यह दही कफ और मेद कारक है, वात नाशक, वीर्यवर्धक और रक्त पित्त कारक है।

(३) जो दही जमा हुआ मीठा तथा थोड़ा खट्टा और किंचित कषाय रस लिये हो, उसको स्वाद्वम्ल कहते हैं, इस दही के गुण साधारण दही के समान हैं। जैसा पहले उपदेश नं० ३ में ऊपर कहा है।

(४) जिस दही में केवल खटास प्रतीत हो उसको अम्ल कहते हैं। यह दही दीपन और रक्त पित्त कारक है।

(५) जिस दही के खाने से दाँत खट्टे हो जायँ, रोमांच हो आवे और गले में दाह हो, उसको अत्यम्ल कहते हैं, यह दही अग्नि प्रदीपक तथा वात, पित्त और रक्त विकारों को अत्यन्त उत्पन्न करता है। यह कभी न खाना, कारण खट्टा दही रोग कारक और मीठा दही रोग नाशक है।

(६) सब दहियों में गाय के दूध का दही श्रेष्ठ है।

(७) दही की मलाई वीर्यवर्द्धक, मंदाग्नि कारक, वस्तिरोग नाशक, वायुनाशक, पित्त और कफ को बढ़ानेवाली है।

१६—श्रीखण्ड रसाला या सिखरन

सामान—(१) मलाईदार अच्छा जमा दही जिसमें पानी न हो, (पानी हो तो कपड़े में दही को बाँधकर लटका देना कि पानी टपक जाय) और स्वाद्वम्ल हो १ पाव, (२) दूध कच्चा

कपड़े से छना २ पाव, (३) खाँड़ घोटी हुई या पिसी हुई २२।। तोला, (४) छोटी इलायची के बीज ६ रत्ती, (५) मिरच काली ३ रत्ती, (६) कपूर ३/४ रत्ती, (७) लौंग १।। रत्ती।

निर्माण—दही में दूध डालकर केवल इतना मथें कि दोनों एक जीव हो जायँ, तब इसमें खाँड़ घोल दें और फिर इलायची लौंग आदि सब एकत्र करके खूब बारीक पीसकर २ तोला रसाला में अच्छी तरह घोलकर सब रसाला में अच्छी तरह मथकर मिला दें तैयार अधिक मात्रा में रसाला बनानी हो तो प्रति सेर रसाला में खाँड़ घोटी ३० तोला, छोटी इलायची के बीज ८ रत्ती, काली मिरच ४ रत्ती, कपूर १ रत्ती और लौंग २ रत्ती होगी। इसी हिसाब से उपरोक्त तीन पाव रसाला के योग में सब सामान पड़ा है।

इस प्रकार बनाई यह रसाला परम स्वादिष्ट होती है, शास्त्रों में कहा है कि प्रिय भोजन बनानेवाले श्रीमान् वायु पुत्र भीमसेनजी ने इसे बनाया था और भगवान् श्रीकृष्णचन्दजी ने बड़ी प्रीति से बारबार स्वाद लेकर पिया था। आप भी इसका अपूर्व आनन्द लीजिये योग आपके अर्पण है।

यह रसाला रुचिकारक, बलदायक, वीर्यवर्द्धक, अग्नि प्रदीपक शीतल, दस्तावर तथा रक्त पित्त, दाह और प्रतिश्याय (जूकाम) का नाश करती है।

जो मनुष्य इसका, बसन्त ऋतु को छोड़कर, नित्य सेवन करते हैं उनके वीर्य की अत्यन्त वृद्धि होकर सब इन्द्रियों का बल बढ़ता है और जो गरमी से सताये तथा भोग से निर्वल शरीर हो गये हैं, उनको तत्काल चैतन्य बना देना रसाला ही का काम है।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२६) तक्र वर्ग

(१) तक्र मीठेपन से पित्त को और खट्टेपन से वायु को तथा कषैलेपन से कफ़ को नाश करता है, इसलिये तक्र त्रिदोष नाशक है।

(२) मनुष्यों के लिये मृत्युलोक में तक्र वैसा ही फल देने वाला है, जैसे स्वर्गलोक में देवतावों को अमृत। तक्र का सेवन करने वाला कभी रोगी नहीं होता और तक्र से भस्म किये रोग फिर उत्पन्न नहीं होते।

(३) अर्श रोग में जिसको कठोर मल आता हो, उसको रुचि के अनुसार तक्र में सेंधा नमक डालकर पीना चाहिये। अर्श नाश के लिये तक्रपान की मर्याद अपने वैद्य से जानकर रोग मुक्त हों।

(४) चित्रक की जड़ की छाल को या छोटी कटेली के फलों को पीसकर, एक शुद्ध घड़े में लेपकर सुखालें, और उसमें दही का तक्र मथकर बनालें। इस तरह पर नित्य तक्र बनाकर पीने से अर्श रोग में बड़ा लाभ होता है और नवीन अर्श रोग नाश हो जाता है।

(५) जमे हुये दही को मथकर तक्र बनाया जाता है, सो जैसे दही पाँच प्रकार का दधि वर्ग में कहा गया है, उसी तरह तक्र के भी पाँच भेद यह हैं कि (१) घोल (२) मथित (३) तक्र (४) उदश्वित् (५) छाँछ।

(१) बिना पानी डाले दही को मलाई सहित मथकर तक्र बनाने को घोल कहते हैं यह बात पित्त नाशक है।

(२) बिना पानी डाले मलाई रहित दही को मथकर तक्र बनाने को मथित कहते हैं, यह हलका मलरोधक, हृदय को प्रिय, वातनाशक और संग्रहणी अतीसारादि रोग में पथ्य है।

(३) चौथाई भाग पानी डालकर जो दही मथा जाय उस तक्र को तक्र (मट्ठा) कहते हैं ऐसा तक्र सूजन, अर्श, संग्रहणी, मूत्रकृच्छ्र उदर रोग, अरुचि, स्नेहपान के दोष, पाण्डु और गर-दोष में सेवन करना योग्य है। यह बात कफ नाशक है और पित को भी कुपित नहीं करता, इसी तक्र को सेवन करने वाला मनुष्य रोगी नहीं होता।

(४) आधा भाग पानी डालकर जो दही मथकर तक्र बने उसको उदश्वित् कहते हैं, यह आमनाशक, कफ कारक और बल वर्द्धक है।

(५) जिस दही में अधिक पानी डालकर मथा हो और माखन निकाल लिया हो, उस तक्र को छच्छिका (छाछ) कहते हैं, यह छाछ हलकी, शीतल तृषा निवारक और नमक युक्त बात पित्त तथा कफ नाशक और अग्नि को दीपन करने वाली है।

(६) दही वर्ग में दूध से बनाये हुये दही में बराबर का पानी डालकर मथ लेने से और माखन निकालने या न निकालने पर (जैसी इच्छा हो) जो छाँछ बनती है, वह न बहुत गाढ़ी और न पतली बनती है, पीने में सब तरह उत्तम है। तथा इसको जिस तरह चाहें खाँड़, गुड़ या केवल नमक या नमक मसाले से युक्त करके पी सकते हैं, देखें नं० २५ दधिवर्ग के उपदेश नं० ५, ८, ६, १२ तथा १३, इस छाँछ में बड़े भिगोना भी उत्तम है। जितने सवा सेर छाँछ हो उसी हिसाब से प्रारम्भिक उपदेश नं० ५५ का मसाला डालकर बड़े भिगोदें।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२७) पंजीरी वर्ग

१—आटे की पंजीरी

सामान—(१) आँटा गेहूँ का बारीक छना १ पाव (२) घी १ छटाँक (३) खाँड़ घोटी या बारीक पिसी १ पाव (४) मेवा पिस्ता चिरौंजी आदि मिलित १ छटाँक (५) इलायची छोटी के बीज ३ माशे (६) कालीमिरच ६ रत्ती।

निर्माण—आटे में घी मिलाना और भूनना जब हलके बादामी रंग पर आ जाय और सुगन्ध देने लगे, तब उतारकर, शीतल होने पर, खाँड़ तथा मेवा कतरी हुई तथा इलायची व कालीमिरच खूब बारीक पिसी हुई मिला देना तैयार हो गई। भूनते समय आँच मन्द रखना।

२—सिंघाड़े की पंजीरी (फलाहारी)

सामान—(१) आटा सिंघाड़ा बारीक पिसा १ पाव (२) घी १ छटाँक (३) खाँड़ घोटी या बारीक पिसी १ पाव (४) मेवा पिस्ता चिरौंजी आदि मिलित १ छटाँक (५) इलायची छोटी के बीज ३ माशे (६) कालीमिरच ६ रत्ती।

निर्माण—योग नं० १ की तरह।

३—मखाने की पंजीरी (फलाहारी)

सामान—(१) मखाने १ पाव (२) घी १ छटाँक (३) खाँड़ घुटी या बारीक पिसी १ पाव (४) मेवा पिस्ता चिरौंजी

आदि मिलित १ छटाँक (५) इलायची छोटी के बीज ३ माशे (६) कालीमिरच ६ रत्ती।

निर्माण—कड़ाही में मखाने रखकर उन पर घी डालकर मखानों में लगाना, जब लग जाय, तब कड़ाही को मंद आँच पर रखकर मखानों को भूनना जब इनका रंग बदलने लगे, तब निकालकर, शीतल होने पर बारीक पीस लेना, (सिल पर, बहुत हों तो चक्की में) और इस आटे में खाँड़ मेवा इलायची आदि उसी तरह मिला देना जैसे योग नं० १ में बतलाया है तैयार हो गई। योग नं० १, २ तथा ३ की पंजीरियों में इतना पानी डालें कि रबड़ी जैसी हो जायँ, तब चम्मच से खाइये, या पतला करके पीजिये तो यह रुचिकारक तृप्तिकारक और दाह नाशक बन जाती हैं, गरमियों में इस प्रकार इनका प्रयोग चित्त को प्रसन्न करता है।

४—पंजीरी चौथा प्रकार

सामान व निर्माण सब जैसा योग नं० १ में है करना। केवल आटा गेहूँ १ पाव के बदले आटा गेहूँ आधा पाव लेना और आधा पाव सिंघाड़े का आटा लेना।

५—पंजीरी पाँचवा प्रकार

सामान व निर्माण सब जैसा योग नं० १ में है करना। केवल आटा गेहूँ १ पाव के बदले आटा गेहूँ आधा पाव लेना और आधा पाव मखाने का आटा लेना (मखाने को आटा करने की विधि योग नं० ३ में देखलें)।

६—पंजीरी छठा प्रकार (फलाहारी)

सामान व निर्माण—योग नं० १ में कहे प्रकार लेना और

करना। केवल आटा गेहूँ १ पाव के बदले आटा सिंघाड़ा आधा पाव और आधा पाव आटा मखाने का लेना। मखाने का आटा बनाने की विधि योग नं० ३ में देखें।

७—पंजीरी सतावाँ प्रकार

सामान व निर्माण सब योग नं० १ में कहे प्रकार लेना और करना केवल आटा गेहूँ १ पाव के बदले, आटा गेहूँ आटा सिंघाड़ा तथा मखाने का आटा समान भाग में मिला लेकर १ पाव लेना। मखाने का आटा करने की विधि योग नं० ३ में देखें।

८—धनिया को पंजीरी (फलाहारी)

सामान—(१) धनिया १ पाव (अगर धनिया में मिट्टी हो तो धोकर सुखाकर लेना (२) घी ४ तोला (३) खाँड़ घोटी या पिसी २ पाव (४) मेवा पिस्ता चिरौंजी १ छटाँक (५) इलायची छोटी के बीज ३ माशे (६) काली मिरच ६ रत्ती।

निर्माण—कड़ाही में घी डालकर धनिया साफ की हुई छोड़कर मिलादें और मंद आँच पर भूनलें और सिलपर बारीक पीसकर मेवा, काली मिरच और इलायची भी बारीक पीस कर तथा घोटी खाँड़ सबको एकत्र करके अच्छे प्रकार मिलादें, तैयार होगई, यह परम दाह नाशक है।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२८) हलुवा वर्ग

१—गेहूँ का सत निकालना

सामान—(१) अच्छे मोटे-मोटे गेहूँ साफ़ किये हुए सवा सेर (२) पानी ५ सेर।

निर्माण—गेहुँओं को तीन बार पानी से अच्छे प्रकार धो करके एक साफ़ बरतन में डाल देना और उनमें पाँच सेर पानी डालकर पात्र का मुख बन्द करके रख देना। इनका पानी शाम को निकालकर ताज़ा पाँच सेर पानी भर देना, इसी प्रकार प्रातः सायं दोनों समय पानी बदलते रहना। जब पूरे तीन दिन बीत जायँ अर्थात् अगर बुधवार के सवेरे भिगोवें तो शनिवार के सवेरे तीन दिन पूरे होंगे तब इनको एक बड़ी परात में निकाल लेना और ताज़ा पानी डालकर धो लेना। बहुत हलके हाथ से गेहुँओं को उठाना धरना नहीं तो सत निकल पड़ेगा, अब साफ़ बिना पानी के गेहुँओं को परात में दोनों हाथों से ख़ूब ज़ोर ज़ोर से मलना कि जिसमें सब गेहूँ फूट जायँ और सफ़ेद-सफ़ेद सत निकल पड़े, जब सब अच्छे प्रकार मसल चुकें, तब इनमें आधा सेर पानी छोड़कर फिर दो चार बार मलना जिसमें यह निकला सत कुछ पतला हो जाय, अब इन गेहुँओं को हाथों से दबा-दबाकर निचोड़ना और यह फोकस के गोले अलग दूसरे बरतन में रखते जाना जब सब गेहूँ निचुड़ जायँ, तब इस पतले सत को एक चौड़े मुख के बरतन में मज़बूत मलमल का कपड़ा

बाँधकर छान देना, इसी प्रकार फोकस के गोलों को फिर आधा सेर पानी डालकर मलना और सत निचोड़ कर छान लेना। तीसरी बार भी ऐसा ही करना सब सत के छन जाने पर इसी बरतन में सत को घंटा दो घंटा तक रख देना और फिर खोलकर देखना जब सत नीचे बैठा मालूम पड़े और पानी नितर आया हो तो इस पानी को धीरे से पात्र को टेढ़ा करके निकाल डालना- (सत्व पानी में न जाने पावे) अब इस अल्प (थोड़े) पानी युक्त सत को एक चौड़े मुँह के बर्तन में दोहरा मलमल का कपड़ा बाँधकर उस पर डाल देना कि इसका पानी धीरे-धीरे नीचे बरतन में टपक जाय और गाढ़ा सत कपड़े में रह जाय, तब इस गाढ़े सत को एक परत मलमल के कपड़े में कुछ ढीला बाँधकर इस पोटली को एक साफ बालटी के बीच में एक लकड़ी रखकर उसमें यह पोटली बीच में बाँधकर, इस प्रकार लटकाना, कि बालटी की पेंदे से पोटली ६ अंगुल ऊँची रहे, जब सब रहा हुआ पानी इस पोटली से निकल जाय, तब सूखा, रूखा सत खड़िये की तरह का तैयार हो जायगा, सो निकालकर सुरक्षित रख लेना, इसको उसी दिन या दूसरे दिन काम में लाना चाहिए नहीं तो बास आने लगती है। लोग गेहुँओं का पानी नित्य दोनों समय नहीं बदलते इस कारण गेहुँओं में ही बास आने लगती है, अपनी विधि से सफाई के साथ बनाने पर इस सत में बास नहीं होती। सवासेर गेहूँ से करीब एक सेर उमदा श्वेत सत्व निकलता है (इस सत या सत्व को निशास्ता भी कहते हैं)। सत का पानी निकालने में कुछ दिक़्क़त हो, तो कपड़े की बत्ती लगाकर पानी टपकाया जा सकता है, या एक बालिश्त चौकोर, बारीक मलमल का साफ टुकड़ा लेकर उसको पानी से धोकर निचोड़कर, इस कपड़े की नोक सत के ऊपर नितरे हुये पानी में धीरज से छुलावेंगे तो

पानी इस कपड़े में जितना आजाय उसको बाहर निचोड़ कर, फिर पानी में छुलाना और निचोड़ना इस प्रकार धीरे-धीरे सब पानी खींचलेने पर सत्व को ढीली पोटली में बाँध कर डोला यंत्र विधि (जैसी ऊपर बतलाई गई कि पोटली को एक लकड़ी आदि में बाँधकर एक बालटी में लटकाना, इसी को डोला यंत्र कहते हैं) से शेष पानी भी निकाल डालना। बाजार में गेहूँ का सत पैरों से कुचल-कुचल कर निकाला जाता है और कुचलने वाले मज़दूरों का पसीना इत्यादि भी सत में गिरकर मिलता रहता है, उससे बचने के लिये घर पर सत निकालने में आप समर्थ हों, इसी इच्छा से उपरोक्त विधि कही गई।

२—शर्बती हलुवा

सामान—(१) आटा गेहूँ १० तोला (२) घी १० तोला (३) खाँड़ २० तोला (४) पानी आधा सेर (५) पिस्ता १ तोला, बादाम १ तोला, चिरौंजी १ तोला, काजू १ तोला।

निर्माण—घी को कड़ाही में डालकर मन्द आँच पर रखना जब घी थोड़ा गरम होजाय तब कड़ाही को नीचे उतार कर आधा आटा डालकर देखना अगर आटा इस प्रकार पकने लगे कि जैसे निम्बू का रस जमीन पर डालने से होता है, तो घी और आँच ठीक है, सब आटा छोड़कर इसी आँच पर आटे को घी में चलाते जाना और भूनते जाना जब आटा और घी एकजीव (अर्थात् मिला हुआ) रहता हुआ किञ्चित (थोड़ा) बादामी रंग पर आजाय (ज्यादा न भूनना नहीं तो खरा होने से स्वाद बिगड़ जायगा, और डर कर कच्चा भी न रखना) तब कड़ाही को नीचे उतार लेना और आग को पहले से तेज़ कर देना और कड़ाही के माल में अब खाँड़ डालकर, आगपर चढ़ा देना और

मिलाना, खाँड़ के मिलने पर थोड़ा-थोड़ा पानी डालना कि माल पतला रबड़ी जैसा होजाय, जब यह पकने लगे तब थोड़ी-थोड़ी देर पर थोड़ा-थोड़ा (१ से दो तोले तक) पानी माल पर छिड़क छिड़क कर माल को करछी से इस प्रकार चलाते जाना कि पेंदे में न लगे, और माल खदबद खदबद पकता रहे इस समय घी माल से अलग होजाता है और माल फूलता है। कुछ देर बाद माल में छिद्रों का सा जाल प्रतीत होने लगता है। पानी छिड़कने पर चिड़-चिड़ शब्द होता है। पर इन सब बातों का कुछ भी विचार न करके आप थोड़ी-थोड़ी देर पर, पानी छिड़कते जाना और माल को चलाते जाना ऐसा करते-करते, माल समिटने लगेगा। घी अब भी अलग रहेगा। करछी कड़ाही के पेंदे में लगा-लगाकर चलाना जिसमें माल कड़ाही में न चिपकने पावे। पानी छिड़कते जाना जब-जब पानी का शब्द बन्द हो उसी समय पानी का दूसरा छींटा देना जब करीब आधा पानी से कुछ अधिक खतम हो लेगा तब घी माल में फिर मिलने लगेगा। आप पानी छिड़कते जाईये पकाते जाइये और चलाते जाइये, लगने न पावे। पानी करीब छटाँक भर रहते-रहते घी सब माल पी लेगा तब भी आप इस छटाँक भर पानी को भी पूर्ववत छिड़कते जायें और माल को चलाते जायें, इस प्रकार करते-करते जब सब आध सेर पानी समाप्त हो जाय और पानी का शब्द भी माल में न मालूम पड़े और माल बिलकुल जल से रहित जान पड़ने लगे तब आपका यह शरबती रंग का हलुवा तैयार होगया। इसमें मेवा कतरी हुई मिला देना और कड़ाही नीचे उतार कर हलुवे को थाली में या किसी अच्छे पात्र में रख लेना और गरमा गरम स्वाद लेना। शीतल होने पर भी उत्तम ही रहता है।

३—धानी हलुवा

सामान—(१) सत गेहूँ १ (एक) पाव (२) पानी १ एक पाव सत में मिलाने को (३) खाँड़ (ढाई) २½ पाव (४) पानी २½ (ढाई) पाव खाँड़ में मिलाने को (५) घी २ (दो) तोला प्रथम कड़ाही चुपड़ने को (६) घी १० (दस) तोला। हलुवा भुनने में लगेगा, (७) (Citric acid) सत निंबू ८ (आठ) रत्ती, पानी एक तोला में घोल देना (८) हलदी बारीक पिसी ८ (आठ) रत्ती (९) पिस्ता २½ तोला (१०) चिरौंजी २½ तोला (११) छोटी इलायची के दाने बारीक पिसे ८ (आठ) रत्ती, (मेवा बादाम, काजू भी, जो-जो पसन्द हों और भी यथारुचि डाल सकते हैं योग में तो एक मर्याद के तौर पर कहा गया है। मेवा कमती बढ़ती डालना या न डालना खाने वालों की इच्छा पर निर्भर है।

निर्माण—एक पाव सत का हलुवा बनाने को कड़ाही इतनी बड़ी लेना कि जिसमें १२ सेर पानी आ जाय।

अब इस कड़ाही में दो तोला घी डालकर करछी से आस पास अच्छी तरह सब कड़ाही के अन्दर लगाकर रखलें। सत गेहूँ १ पाव को पानी १ पाव में घोलकर (थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर मिलाने से गाँठ गुल्थी नहीं रहती) पतला करलें (इस एक पाव पानी से थोड़ा तीन-चार तोला पानी बचा रखना जो, सत का घोल, पात्र से डालने बाद पात्र में लगा रहेगा। इसको इस पानी से धोकर कड़ाही में डालना खाँड़ २½ पाव को तथा हलदी बारीक पिसी ८ रत्ती को पानी २½ पाव में डालकर आग पर चढ़ाना, जब सब खाँड़ पानी में घुल जाय और घुलने पर भी एक दो मिनट तक पकले, तब यह घोल उतार कर छानकर

रख लेना और उसमें ८ रत्ती सत निम्बू एक तोला पानी में घोलकर मिला देना यह घोल कलई के पात्र में या इनेमिल के बरतन में रखना। (हलदी जब खाँड़ व पानी में डालना तो देखना कि मिल गई पानी पर तैरती न रहे)।

अब घी से चुपड़ी हुई कड़ाही को तेज़ आग पर चढ़ादें, जब घी गरम हो खाँड़ का आधा घोल डालदें जब यह घोल पकना आरम्भ हो जाय तभी सत का सब घोल डाल देना और बिना बिलम्ब बराबर मिलाते जाना और करछी को कड़ाही के पेंदे में लगती हुई चलाते जाना जिसमें माल पेंदी में लगे नहीं, यह न समझना कि अभी तो पानी है नीचे क्या लगेगा क्योंकि प्रारम्भ ही से माल पेंदी पकड़ने लगता है सो सावधानी से शीघ्र-शीघ्र पेंदी को खुरचते हुए चारों ओर चलाते जाना (इसके निर्माण में कड़ाही को चूल्हे पर इस प्रकार चढ़ाना कि हिले नहीं, या कोई कड़ाही के कान पकड़े रहे, जिसमें माल को कड़ाही में जल्दी-जल्दी चलाते समय कड़ाही खिसके या हिले नहीं)।

जब दोनों (सत का घोल और खाँड़ का घोल) घोलों का पानी सूख जाय, तब इसकी शकल लेई जैसी गाढ़ी हो जायगी अब इसमें शेष (बाक़ी) आधे खाँड़ के घोल को थोड़ा-थोड़ा करके (करीब एक छटाँक) डालना और माल में मिलाना और चलाना उलटना पलटना पेंदी में न लगने देना इस प्रकार करते-करते जब सब खाँड़ का घोल समाप्त हो जाय तब थोड़ा-थोड़ा (करीब एक तोला) घी डालना और चलाते जाना (अब आँच मन्द कर देना) जब सब घी भी समाप्त हो जाय तब मेवा (कतरी हुई हो या पिसी हुई हो या साबुत जैसी इच्छा हो) डालकर अच्छी तरह मिला देना जब मेवा मिल जाय तब कड़ाही को नीचे उतारकर एक कलई के पात्र में इस धानी हलुवे को

रख लेना जो कई दिन तक भी ख़राब नहीं होता, मेवा हलुवे में मिलाने के अतिरिक्त हलुवे के ऊपर और भी इच्छानुसार लगा सकते हैं।

इस हलुवे के बनाने में रहस्य यही है कि बड़ी सावधानी से हाथ, माल को उलटने-पलटने में तथा कड़ाही के पेंदे में चिपकने न देने में सदा शीघ्रता से चलता ही रहे, कभी इतना बन्द न हो कि माल को हानि पहुँच जाय (अगर कोई आवश्यकता पड़ जाय तो दूसरे को कार्य में लगना चाहिए या माल को आग से नीचे उतार देना)।

अधिक माल पकाने में जैसे अन्य सामान बढ़ेगा, वैसे ही कड़ाही के चुपड़ने को घी भी बढ़ेगा जैसे १॥ पाव सत का हलुवा बनाने को १८ सेर पानी आनेवाली कड़ाही चाहिए और उसको चुपड़ने के लिये घी तीन तोला। इस काम के लिये करछी मज़बूत और जिसमें लकड़ी का बेंट (हैंडिल Handle) लगा हो लेना चाहिए, तो हाथ में लोहे के पतले दस्ते से हानि न पहुँचेगी, अगर समय पर लकड़ी के बेंटवाली करछी न हो, तो लोहे की करछी के बेंट पर आवश्यकतानुसार कपड़ा लपेटकर डोरी से कसकर बाँध लेना, तो माल चलाने में हाथ को आराम मिलेगा। यह मेहनत का काम है अगर एक से पूरा न पड़े तो दो, तीन मिलकर बारी-बारी से काम करें बिना मेहनत के हलुवा खाना ज़रा मुश्किल है।

यह देखने में सुन्दर पारदर्शक की तरह का (Transparent) आर पार-सा दिखाई देनेवाला और हरी धनियाँ के रंग पर है, इसलिये इसका नाम "धानी हलुवा" है। इसमें बाजारी ज़हरीले रंग के बदले हलदी ली गई है। इसलिये यह

हलुवा गेहूँ सत के योग से हृए, बृष्य, वीर्यवर्द्धक और मेधाजनक तथा नेत्रों को हितकारी होने के साथ प्रमेह नाशक और सारक भी है।

४—हलुवा लचकदार

सामान—(१) सत गेहूँ २ छटाँक, (२) पानी २ छटाँक, (३) खाँड़ दानेदार १ सेर, (४) पानी १ सेर, (५) घी १॥ पाव, (६) Citric acid निम्बू का सत पिसा २० रत्ती, (७) खाँड़ का रंग (देखें प्रा० उपदेश नं० ५१) ६ ड्राम, (८) पिस्ता २ तोला, (६) बादाम २ तोला, (१०) चिरौंजी ३ तोला, (११) काजू ३ तोला, सब मेवा मोटी-मोटी या छोटी-छोटी काट लें। (१२) इलायची छोटी के दाने बारीक पिसे ३ माशे।

निर्माण—सत गेहूँ २ छटाँक को २ छटाँक पानी में घोललें। खाँड़ १ सेर को १ सेर पानी में छोड़कर उसमें खाँड़ का रंग ६ ड्राम डालदें और आग पर रखदें, जब खाँड़ अच्छी तरह घुलमिल जाय तब एक कलई के पात्र पर मलमल का कपड़ा बाँधकर उस पर २० रत्ती निम्बू का सत रखकर इसपर चाशनी को छान दें कि निम्बू का सत भी चाशनी के साथ चला जाय और चमचे से मिलाकर इसको ढककर रखदें।

अब १२ सेर पानी आने वाली कड़ाही में दो तोला घी चुपड़ कर तेज़ आग पर चढ़ादें, जब घी से धुवाँ निकलता मालूम पड़े, तब इसमें १ पाव चाशनी डालदें और इसपर १ पाव सत का घोल जो बना रक्खा है डालदें और घोल के कटोरे को १–२ तोले पानी से धो कर डालदें, कि सत कटोरे में रह न जाय। इसको आदि से अर्थात चाशनी डालने के वाद से ही चलाना आरम्भ कर दें और चलाते रहें कि कड़ाही के पेंदे में लगने न पावे जब

पानी सूखकर यह गाढ़े रूप में आ जाय तब इसमें एक-एक छटाँक के करीब चाशनी तब-तब डालते जाना, जब-जब डाली हुई चाशनी का पानी सूख जाय। इस प्रकार सब चाशनी समाप्त करने पर घी, करीब आधी से एक छटाँक तक डालना और हलुवे को बराबर चलाते रहना, जब घी मिल जाय तब फिर डाल देना जब करीब ४ छटाँक घी पड़ चुकेगा तब हलुवे में झाग से पड़ने लगेंगे, तब भी भूनते जाना हाथ शीघ्रता से चलता ही रहे, बन्द कभी न हो और अन्त का छटाँक घी भी डालकर भूनते जाना और सब हलुवा एकत्रित झाग युक्त कड़ाही से एक १४ या १६ अंगुल के बीच वाली थाली में उलट दें, जिसके किनारे दो अंगुल ऊँचे हों।

इस हलुवे का पाक आदि से अन्त तक तेज आँच पर ही होता है। जब झाग बैठ जाएँ और हलुवा ठंढा हो जाय, तब इस पर मेवा लगादें, अब यह लचकदार रबड़ की तरह बढ़ने-घटने वाला सुन्दर हलुवा तैयार हो गया।

यह करांची का नामी हलुवा है और नित्य ही संसार भर में बड़े प्रमाण में जाता है और करांची से जाते समय लोग थोड़े बहुत प्रमाण में सौगाद (तोहफे) के तौर पर साथ ले ही जाते हैं।

कभी-कभी पाक थोड़ा अधिक कड़ा हो जाता है और बहुत ज़ोर लगाने से खिंचता है तो उसे दो-तीन दिन रख देना तब नरमाई पर आ जायगा। रखने या भेजने वाला, हलुवा के पाक को, नरम न उतारना। नरम और कड़ा पाक करने का यही रहस्य है कि झाग पड़ने पर बहुत न भूनकर और एक घान घी का न छोड़कर ही निकाल लेना और कड़ा पाक करने को

सब घी खतम करना तब निकालना। यह हलुवा ३६० दिन तक रक्खा रहने पर भी ख़राब नहीं होता, स्वाद, रूप गन्ध सब ठीक-ठीक बनी रहती है।

इसका पाक करने में, जब से चाशनी डालें और निकालने तक (उपरोक्त मात्रा का पाक करने में) करीब आधा घंटा लगता है।

अगर हलुवा जिस थाली में निकाला है, उसीमें रखना हो तो मेवा मोटी-मोटी काटकर सब ऊपर लगा देना और अगर दूसरे ढकनेदार पात्र में रखना है तो आधी मेवा हलुवे में मिला देना और आधी पात्र में हलुवा रख देने पर हलुवे के ऊपर लगा देना।

पहले पहल बनानेवालों को इसकी आधी मात्रा का पाक १२ सेर पानी आनेवाली कड़ाही में यथाविधि बनाना चाहिये। जब अभ्यास हो जाय तब पूर्ण मात्रा का बनावें। इसके चलाने में सावधानी का काम है कि घी, चाशनी या हलुवा की फलक बाहर न जाय।

इतना पाक तो घर की कड़ाही में बन जायगा। अधिक बनाने को इसके निर्माण के लिये पात्र विशेष होते हैं जो कराँची में मिलते हैं।

५—सूजी (रवा) का हलुवा

सामान—(१) सूजी १ पाव (२) घी १ पाव (३) खाँड़ १ पाव (४) पानी २ पाव।

निर्माण—घी के थोड़ा गरम होने पर सूजी डालकर मन्दाग्नि पर भूने जब सूजी भुन जाय अर्थात् बहुत हलके बादामी रंग पर आई जान पड़े, तब इसमें खाँड़ दानेदार सफ़ेद बिनी चुनी हुई

डालकर सूजी म मिलादें और तुरन्त ही पानी का छींटा (२-३ तोला) देना आरम्भ करदें, जब-जब पानी हलुवे म मिल जाय तब-तब फिर-फिर हलुवे पर पानी का छींटा देते जाय़ँ, जब सब २ पाव पानी इस प्रकार करते-करते समाप्त हो जाय, तब थोड़ा और भूनकर कड़ाही को नीचे उतारलें और कड़ाही म थोड़ी देर तक चलाते रहें। थोड़ा शीतल होने पर थाली में निकालकर मेवा पिस्ता, बादाम, चिरौंजी यथारुचि डालदें तैयार हैं। मेवा बिना डाले भी अच्छा ही होता हैं।

इस हलुवे म घी खूब चुचुहाता रहता है सो जिनको घी अधिक पसन्द न हो वह नीचे लिखे योग को तैयार करें।

सामान—(१) सूजी १½ पाव (२) घी १ पाव (३) खाँड़ १½ पाव (४) पानी ३ पाव।

निर्माण—उपरोक्त विधि से बनालें। अति उत्तम तैयार हो जायगा। इसके खाने पर भी उँगलियाँ घी से तर हो जाती हैं। सूजी को रवा भी कहते हैं।

६—हलुवा लचकदार दूसरा प्रकार

सामान व निर्माण—(१) सत गेहूँ २ छटाँक (२) पानी २ छटाँक एकत्र कर लें (३) खाँड़ दानेदार सफ़ेद १२ छटाँक (४) पानी १२ छटाँक (५) घी ४½ छटाँक (६) निम्बू का सत १२ रत्ती (७) खाँड़ का रंग ४ ड्राम। मेवा इच्छानुसार डालें। उसी विधि से बनालें जो नं० ४ हलुवा लचकदार में कही गई है। इस योग में खटास प्रतीत नहीं होती यह विशेषता है।

७—सिंघाडे का हलुवा (फलाहारी)

सामान—(१) आटा सिंघाड़ा (देखें नं० २६ शर्करा पाक

वर्ग का योग नं० ४) बारीक पिसा १ पाव (२) घी २½ तोला मोवन को (३) खाँड़ १ पाव (४) पानी ३ पाव ।

निर्माण—खाँड़ को पानी म घोल-छान कर रखलें। और सिंघाड़े के आटे में घी मिलाकर मन्द आँच पर भूनलें। भुन जाने पर इसे थाली में डालकर खाँड़ के शर्बत से थोड़ा-थोड़ा डालकर घोलें कि सब शर्बत में समान रूप से मिल जाय गुल्थियाँ न रहें।

अब इस सब घोल को कड़ाही म डालकर तेज़ आग पर रख दें और करछी से बराबर चलाना आरम्भ करदें (अगर सोचेंगे कि गरम होने पर चलायेंगे तो यह चिपक जायगा, कारण थोड़ी आँच लगते ही चिपकने लगता है।) और बराबर चलाते रहें कि जिसम गुल्थियाँ न पड़ने पावें, जब सब पानी सूख जाय तब इसको थाली में डाल देना और थाली को हिला देना कि हलुवा बराबर फैल जाय अगर हिलाने से बराबर न हो तो हाथ में घी लगाकर थपथपा देना कि बराबर हो जाय, शीतल होने पर बर्फियाँ काट लेना यह खस्ता उचित रूप में मीठी और सोंधी होती हैं और रवडी, मलाई, दही आदि के साथ भी खाई जाती हैं।

८—पपीते का हलुवा (पारदर्शक)

पका पपीता लेकर छीलकर छोटा-छोटा काटकर तोलें यदि आधा सेर हो तो उसे १ तोला घी में छौंक दें और करछी से चलाकर ढक दें और थोड़ी देर बाद खोलकर करछी से पीट-पीटकर, उससे जो कुछ पानी निकला है वह सूखकर गाढ़ा रबड़ी जैसा बन जाय तब तक पकावें और उतारकर तोल लें, जो पहली तोल से आधे से भी कम होगा, उसकी बराबर खाँड़ मिलाकर फिर आँच पर तब तक करछी से घोट-घोटकर पकावें

कि जब तक खाँड़ उसमें अच्छी तरह मिल जाय और पाक गाढ़ा हो जाय, तैयार (मेवा पिस्ता, चिरौंजी इच्छानुसार थोड़ी थोड़ी डाल सकते हैं) पाक कलईदार पात्र म करना।

९—आलू का हलुवा (पारदर्शक)

उबाले छिले आलू यदि एक पाव हों तो उन्हें भुरता करके १ तोला घी में छौंक दें और करछी से चलाते जायँ जब सब घी भुरते में मिल जाय, तब इसमें १ पाव खाँड़ मिला दें और करछी से चला-चलाकर पकावें यह पतला हो जायगा जब पककर थोड़ा गाढ़ा हो जाय तैयार हो गया, मेवा इच्छानुसार डाल लें। पाक कलईदार पात्र में करना पाक अधिक गाढ़ा करके थाल में घी लगाकर जमा दें तो बरफी की तरह काटने से आलू की पारदर्शक बरफी बनेंगी।

१०—शकरकन्द का हलुवा (पारदर्शक)

सामान—(१) उबाली शकरकन्द छिली हुई तथा तन्तु (डोरे) रहित आधा सेर, (२) घी २ तोला, (३) खाँड़ आधा सेर।

निर्माण—घी में शकरकन्द के भुरते को छौंक दें और करछी से तब तक भूनते रहें कि घी मिल जाय, अब इसम खाँड़ छोड़ दें और मिलावें, तो यह पतला हो जायगा। जब चलाते-चलाते खाँड़ अच्छी तरह मिल जाय और गाढ़ा हो जाय तब उतार लें तैयार इच्छानुसार मेवा भी डाल सकते हैं। पाक कलईदार पात्र में करना।

११—गाजर का हलुवा

सामान—(१) मीठी मोटी गाजर छिली कटी कठिन भाग

निकाली हुई एक सेर, (२) पानी १॥ सेर, (३) खाँड़ आधा सेर (४) घी २॥ तोला (५) पिस्ता १॥ तोला (६) चिरौंजी १॥ तोला (७) इलायची छोटी के बीज १॥ माशे बारीक पिसे ।

निर्माण—गाजरों के टुकड़ों को पानी १॥ सेर में उबालें जब पक जायँ तब निकालकर छूने लायक शीतल होने पर हाथों से दबा-दबाकर सब पानी निकाल दें और गाजरों को सिल पर पीसलें कि सब समान हो जायँ तब तोल करलें, जो करीब आधा सेर के होगा, अब इस आधा सेर गाजर के लुगदे को २॥ तोले घी म भूनें जब भूनते-भूनते घी गाजरों में अच्छी तरह मिल जाय और भूनते-भूनते रुखाई पर आकर सुगन्ध आने लगे तब इसम आधा सेर साफ खाँड़ मिलादे और भूनते जायँ, जब भूनते-भूनते खाँड़ अच्छी तरह मिल जाय और भूनते-भूनते पतलापन दूर होकर गाढ़ा हो जाय तब उतारकर कटी मेवा और पिसी इलायची मिलादें तैयार । अधिक घी भी जितना खपे डाल सकते हैं परन्तु वह हलुवा भारी होने से मंदाग्निकारक हो जाता है । पाक कलईदार पात्र म करना ।

१२—सीताफल का हलुवा

सामान—(१) पक्का लाल मीठा सीताफल छिलके, बीज, निकालकर छोटा-छोटा कटा या कद्दू कश से निकाला लच्छा आधा सेर (२) घी २ तोला ।

निर्माण—घो में सीताफल को छौंकदें और मिलाकर बन्द कर दें और पकने दें जब पक जाय तब भूनलें (पानी न रहने पावे) और इसको तोल लें (जो करीब १० तोले होगा) जितना हो उतनी ही खाँड़ मिला दें और मन्दाग्नि पर चलाते रहें जब खाँड़

पतली होकर अच्छी तरह मिल जाय और पाक हलुवा जैसा गाढ़ा हो जाय तब (इच्छानुसार कटी मेवा मिलाकर) उतार लें तैयार। पाक कलईदार पात्र म करना।

१३—लौकी का हलुवा

सामान—(१) लौकी छिली बीज निकाली छोटी-छोटी कटी या कद्दूकश से निकाला लच्छा आधा सेर (२) घी २ तोला।

निर्माण—घी म लौकी छौंक दें और मिलाकर बन्द करके पकने दें जब पक जाय तब भून लें (पानी न रहने पावे) और तोल लें (जो करीब १ पावके होगी) (अगर लौकी कड़ी हो तो आवश्यकतानुसार पानी देकर पका लेना। जितनी हो उतनी खाँड़ मिला दें और मन्दाग्नि पर चलाते रहें जब खाँड़ पतली होकर मिल जाय और पाक हलुवा जैसा गाढ़ा हो जाय तब (इच्छानुसार कटी मेवा मिला कर) उतार लें तैयार। पाक कलईदार पात्र में करना।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (२६) शर्करा पाक वर्ग

१—शरबती शहतूत

सामान—(१) आटा गेहूँ १ सेर, (२) घी १¼ सेर, (३) पानी ३ सेर ७½ छटाँक, (४) खाँड़ ३ सेर ।

निर्माण—आटे में एक पाव घी डालकर मसलना जब मिल जाय तब उसमें ७½ छटाँक पानी डालकर गूँधना जो कि कड़ा बनेगा । अब इसके चार भाग बराबर के करलें, और एक भाग की लोई करके उलट पलट करते हुये बेलें, जब बढ़कर यह पूरी १० इञ्च की हो जाय तब इसको चाकू से चकले पर रक्खे-रक्खे तीन जगह से बराबर-बराबर काटदें पहले पूरी के बीच में काटें फिर दहिनी आधे के हिस्से के आधे पर काटदें इसी तरह बायें आधे हिस्से के आधे पर काटदें और फिर इन तीन भागों को बीच से काटदें, अब इस पूरी के आठ भाग हो जायँगे सो एक एक टुकड़े को चकले पर, रखके चाकू से चौकोर टुकड़ों में इसको काटदें, यह चार पहल के ढाई इञ्च लम्बे टुकड़े हो जायँगे किनारे पर के छोटे कटेंगे (छोटे न पसन्द हों तो बिगाड़ कर बेलकर बड़े काटलें) अब यह शहतूत बनगये, इनको मन्द आँच पर, घी के थोड़ा गरम होने पर, डालकर, पकावें, ठीक-ठीक लाली पर आवें, तब निकाल लें, इस प्रकार बाकी के ३ भागों के भी शहतूत बनाकर पकालें (घी ३ पाव के करीब बच रहता है) ।

अब कड़ाही में खाँड़ ३ सेर में बाकी का ३ सेर पानी डाल

देना और खाँड़ गलने पर छान लेना फिर आग पर इस साफ़ शरबत को चढ़ाना और थोड़ा गरम होने पर अर्थात् बुदबुदे उठने पर सब शहतूतों (खरिकों) को डाल देना और पकने देना जब देखना शहतूत फूल गये और उनके अन्दर खाँड़ प्रवेश कर गई है और नरम तथा स्वादिष्ट हो गये हैं तब उतार कर रख लेना तैयार हो गये यह बिना खटाई के मीठे शहतूत जैसे होते हैं। इनका रस भी बड़ाही प्रिय लगता है। यह तृषा निवारक वृंहण और वृष्य हैं। इनके रस (चाशनी) को यथा समय गरम या शीतल जल से युक्त करके पी सकते हैं।

उपदेश

शहतूत शर्बत में डालने से पहले जो अधिक लाल हों और जो कम लाल हों, अलग-अलग छाँटलें। और शर्बत में पहले अधिक लाल वाले डालना जब यह गलने पर हो जायँ तब दूसरे भी डालदेना अगर शर्बत गाढ़ा होने लगे और शहतूत अभी पके न हों, तो आध सेर पानी छोड़ देना इसी प्रकार जब तक शहतूत पक न जायँ पानी देते जाना, शर्बत तैयार होने पर पकाये हुये शर्बत की तरह का रहे अर्थात् शहद से ज्यादा गाढ़ा भी न हो और पानी सा पतला भी न रहे। अगर भूल से सब शहतूत एक साथ पड़ जायँ तो जो-जो पकते जायँ उनको निकाल कर थोड़े शर्बत में रखते जायँ, जो पक जाते हैं उनका रंग फीका हो जाता है या दबाकर देखलें।

२—गुलाब जामुन (जम्बू)

सामान—(१) मावा आधा सेर (२) मैदा १ पाव (३) घी ५ छटाँक (१ छटाँक मोवन को और ४ छटाँक पकाने को, पकाने में करीब १½ छटाँक लगता है और सब बच रहता है) (४) खाँड़ सफ़ेद १½ सेर (५) पानी १ सेर १५ तोला।

निर्माण—कड़ाही को घी से चिकनी करके (१ आध तोला घी डालकर लगा दें अगर मावा ज्यादा रूखा हो तो और तोला दो तोला घी डालदें) तब मावा फोडकर कड़ाही में डालकर मन्द आँच पर भूनें, जब मावा बादामी रंग पर आ जाय, तब उतारलें और थाली में फैलादें, कि शीतल हो जाय, तब आधा सेर तोल करलें (मावा छटाँक आधी छटाँक अधिक लेना जिसमें भूनने पर आधा सेर मिले) और इसको पीतल की छलनी कलई की हुई से छानलें, कि सब मावा के रवे एक समान हो जायँ।

अब खाँड़ १½ सेर में १ सेर पानी डालकर गरम करें जब खाँड़ पानी में मिल जाय तब छानलें (कपड़े से) और फिर आग पर चढ़ादें कि दो तीन उबाल आ जायँ, और चाशनी चुटकी में चिपकती जान पड़े तब ठीक है। अर्थात् चाशनी एक तार से पतली रहे तब उतार लें और चाशनी के नीचे इतनी थोड़ी आँच रख देना कि गरम बनी रहे पर गाढ़ी न हो जाय।

अब मैदे में घी १ छटाँक खूब अच्छी तरह मिलालें और इस मैदे में बारीक छना हुआ मावा (खोया) डालकर मिलावें, जब मिल जाय, तब १५ तोला पानी डालकर आटे की तरह गूँधलें। (अगर कड़ा रहे तो तोला दो तोला पानी और डाललें और गीला हो जाय तो कम डालें इसलिये गूँधते समय सब पानी एक साथ न डालकर कुछ पानी (१ या २ तोला) बचाकर डालना) जिसमें जम्बू आसानी से बन सकें, अब इस लुगदे से सब सवा, सवा तोले की गोल या लम्बी जैसी चाहें जम्बू बनालें और घी में थोड़ा धुवाँ उठने पर जम्बू डालकर पकावें (आँच न मन्द हो न तेज़, मन्द होगी तो जम्बू फूट जायँगी और तेज होगी तो जल जायँगी, या शीघ्र लाल होने से कची

रह जायँगी सो समझकर बीच की आग रखना, जब जम्बू गहरे बादामी रंग पर आ जायँ, तब जम्बुवों को घी से निकालकर चाशनी में डालते जायँ। इसी प्रकार जम्बू बनाते जायँ, पकाते जायँ और चाशनी के सुपुर्द करते जायँ (जम्बू घी में डालते ही थोड़ी देर में लाल हो जायँ तो आँच तेज़ है, कम करें, और अगर जम्बू घी में पड़ने पर देर तक लाल न हो तो यह ज़रूर फूटेगी, और आग मन्द है, सो तेज़ करना और पकाना। ठीक-ठीक पकी जम्बू को अगर चुटकी से दबाकर देखेंगे तो दाब में पोली प्रतीत होगी और हलकी मालूम पड़ेगी। जम्बू का फूटना यह है कि जम्बू फूटकर घी में बिखर जाय और जिसमें पककर दरार पड़ जाय तो यह फूटना नहीं है, ठीक है, जैसे किसी पके बड़े फरेंद (जामुन) में दरार हो जाती है।

जब सब जम्बू पककर चाशनी में पड़ चुकें तब इस पात्र को आग पर चढ़ादें और पकावें जब पकते-पकते जम्बू फूल आवें तव उतार लें तैयार हो गईं।

चाशनी गाढ़ी होने से जम्बू रस नहीं पी सकती और यदि इतनी पतली हुई कि पानी और खाँड़ के मिश्रण में लस न आई तो जम्बू भिगोने और पकाने पर फूट जाती हैं।

३—गुलाबजामुन (जम्बू) दूसरा प्रकार

सामान—सब जैसा योग नं० (२) गुलाबजामुन में लिया है लेना। पहले प्रकार में मैदा भूनी नहीं गई। इस प्रकार में, मैदा में मोवन का घी मिलाने पर भून लेना, फीका बादामी रंग आने पर उतार लेना और इसमें छना हुआ बारीक मावा मिला देना। अब इस मावा व मैदा के मिश्रण में २३ तोले पानी थोड़ा-थोड़ा डालकर आटे की तरह गूँधना, जब गूँधते-गूँधते जम्बू

बनने लायक लस आ जाय तब जम्बू बना लेना। अगर सब पानी खप जाने पर भी रूखापन रहे, तो और १-२ तोला पानी या आवश्यकतानुसार डाल कर गूँध लेना और ठीक लस आ जाने पर जम्बू बनाकर पका लेना। पहले प्रकार में मावा, मैदा गूँधने में केवल १५ तोले पानी लगा है और इस प्रकार में मैदा भुन जाने से पानी २३ तोले में मिश्रण ठीक-ठीक गुँधेगा। जम्बू तैयार हो जाने पर चाशनी में भिगोते जाना जब सब चाशनी में पड़ जायँ तब चाशनी समेत पकाना जम्बुओं के फूलने पर उतारकर रख लेना, शीतल होने पर भगवान का भोग लगाकर आप भी प्रसाद लेना।

४—जम्बू सिंघाड़े की फलाहारी

(१) सूखे सफ़ेद ठोस (जो घुन लगने से पोले न हो गये हों।) सिंघाड़े लेकर कूटकर सिल पर या चक्की में पीसकर बारीक चलनी से छान लेना यह सिंघाड़े का आटा बन गया।

(२) सिंघाड़े के आटे को कड़ाही में डालकर मन्द आँच से भूनना जब सुरखी पर आ जाय तब भुन गया समझना। १ सेर आटा यदि भूनें तो भूनने पर करीब १० तोले कम हो जाता है। इसी तरह मैदा भी कम होती है।

(३) सामान सब जैसा योग नं० २ गुलाबजामुन में लिया है लेना इसमें मैदे के बदले आटा सिंघाड़े का लेना यही अन्तर है और उसी विधि से करके पका लेना।

(४) इसी प्रकार सिंघाड़े के आटे को भूनकर जम्बू बनेंगे इनके गूधने में बिना भुने आटे से पानी अधिक लगेगा यही अन्तर है।

५—जम्बू आलू के (मैदेवाले)

सामान—(१) आलू उबाले और छिलके उतारे ४० तोला, (२) मैदा १० तोला, (३) खाँड़ छोटे दाने की सफ़ेद १० तोला, (४) घी ५ तोला मोयन को, (५) घी १ पाव पकाने को।

निर्माण—आलुवों को सिल पर पीसकर उसमें मोयन का घी डालकर मिला दें और फिर खाँड़ तथा मैदा जिसको एक साथ मिला लिया है, पिसे आलुओं के साथ मिलाकर गूँधना जब सब अच्छी तरह मिलकर गुँध जाय, तब जम्बू बनाकर जैसा योग नं० २ गुलाब जामुन में बतलाया है, पकाकर उस योग में बतलाई चाशनी में डालकर तैयार कर लेना। इसी प्रकार भुनी मैदा के बनेंगे।

६—जम्बू आलू के सिंघाड़े वाले फलाहारी

सामान सब जैसा योग नं० ५ में ऊपर कहा गया है लेना। मैदे के बदले सिंघाड़े का आटा (आटा बनाने को देखें योग नं० ४ सिंघाड़े के जम्बू फलाहारी) लेना और नं० ५ में कही विधि से मिलाकर बना लेना। इसी प्रकार भुने सिंघाड़े के आटे के बनेंगे।

इस तरह यह कच्चे और भुने मैदे तथा सिंघाड़े के और आलू के मिलकर २४ प्रकार बनेंगे, जिनके योग आगे अलग-अलग दे दिये हैं। निर्माण इन सब प्रकारों का योग नं० २, ३, ४, ५ और ६ में कह दिया है। पकाना और चाशनी सबकी एकसाँ (सामान) है, जैसा योग नं० २ गुलाबजामुन में वर्णित है।

(१)

(१) मावा ४० तोला, (२) मैदा ४० तोला, (३) घी

१० तोला मोयन को, (४) पानी १८ तोला गूँधने को, (५) घी १ पाव पकाने को ।

(२)

(१) मावा ४० तोला, (२) मैदा २० तोला, (३) घी ५ तोला मोयन को, (४) पानी १५ तोला गूँधने को, (५) घी १ पाव पकाने को, (यह योग नं० २ गुलाबजामुन का योग है) ।

(३)

(१) मावा ४० तोला, (२) मैदा १० तोला, (३) घी २॥ तोला मोयन को, (४) पानी १२॥ तोला गूँधने को, (५) घी १ पाव पकाने को ।

(४)

(१) मावा ४० तोला, (२) भुना मैदा ४० तोला (३) घी १० तोला मोयन को, (४) पानी ३१ तोला गूँधने को, (५) घी १ पाव पकाने को ।

(५)

(१) मावा ४० तोला, (२) भुना मैदा २० तोला, (३) घी ५ तोला मोयन को, (४) पानी २३ तोला गूँधने को, (५) घी १ पाव पकाने को, (यह नं० ३ गुलाबजामुन का योग है दूसरा प्रकार) ।

(६)

(१) मावा ४० तोला, (२) भुनी मैदा १० तोला, (३) घी २॥ तोला मोयन को, (४) पानी १५ तोला गूँधने को (५) घी १ पाव पकाने को ।

(७)

(१) मावा ४० तोला (२) सिंघाड़े का आटा ४० तोला (३) घी १० तोला मोयन को (४) पानी १८ तोला गूँधने को (५) घी १ पाव पकाने को।

(८)

(१) मावा ४० तोला (२) सिंघाड़े का आटा २० तोला (३) घी ५ तोला मोयन को (४) पानी १५ तोला गूँधने को (५) घी १ पाव पकाने को।

(यह नं० ४ जम्बू फलाहारी का योग है)

(९)

(१) मावा ४० तोला (२) सिंघाड़े का आटा १० तोला (३) घी २॥ तोला मोयन को (४) पानी १२॥ तोला गूँधने को (५) घी १ पाव पकाने को।

(१०)

(१) मावा ४० तोला (२) सिंघाड़े का आटा भुना ४० तोला (३) घी १० तोला मोयन को (४) पानी ३१ तोला गूँधने को (५) घी १ पाव पकाने को।

(११)

(१) मावा ४० तोला (२) सिंघाड़े का आटा भुना २० तोला (३) घी ५ तोला मोयन को (४) पानी २३ तोला गूँधने को (५) घी १ पाव पकाने को।

(यह नं० ४ जम्बू फलहारी उपदेश नं० ४ का योग है)

(१२)

(१) मावा ४० तोला (२) सिंघाड़े का आटा भुना १० तोला (३) घी २॥ तोला मोयन को (४) पानी १५ तोला गूँधने को (५) घी १ पाव पकाने को ।

(१३)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) मैदा १० तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की १० तोला (४) घी ५ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को ।

(यह नं० ५ जम्बू आलू के, का योग है) ।

(१४)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) मैदा ७॥ तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की ७॥ तोला (४) घी ३ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को ।

(१५)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) मैदा ५ तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की ५ तोला (४) घी २ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को ।

(१६)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) मैदा भुना १० तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की १० तोला (४) घी ५ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को ।

(१७)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) भुना

मैदा ७।। तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की ७।। तोला (४) घी ३ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को।

(१८)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) भुना मैदा ५ तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की ५ तोला (४) घी २ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को।

(१६)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) आटा सिंघाड़ा १० तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की १० तोला (४) घी ५ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को।

(यह नं० ६ जम्बू आलू के फलाहारी का योग है)।

(२०)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) आटा सिंघाड़ा ७।। तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की ७।। तोला (४) घी ३ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को।

(२१)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) आटा सिंघाड़ा ५ तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की ५ तोला (४) घी २ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को।

(२२)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) आटा सिंघाड़ा भुना १० तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की १० तोला (४) घी ५ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को।

(२३)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) आटा सिंघाड़ा भुना ७। तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की ७। तोला (४) घी ३ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को ।

(२४)

(१) उबाले आलू छिलके निकाले ४० तोला (२) आटा सिंघाड़ा भुना ५ तोला (३) खाँड़ छोटे दाने की ५ तोला (४) घी २ तोला मोयन को (५) घी १ पाव पकाने को ।

यह २४ प्रकार के जम्बू (गुलाब जामुन) चाशनीवाले हुए अब २४ प्रकार सूखे जम्बू इस प्रकार बनेंगे कि चाशनी में पड़े तैयार जम्बुवों के बिलकुल शीतल हो जाने पर जम्बुवों को चाशनी से धीरज से निकालकर कलईदार पीतल की वड़ी छलनी में रखदें जब इनकी चाशनी छलनी से नीचे के पात्र में टपक जाय और जम्बू सूखी-सी दिखाई देने लगें तब इनको उठा-उठाकर छोटे दाने की सफ़ेद खाँड़ में लोटार-लोटार कर एक थाल में रखते जायँ, जिसमें छलनी के से छेद हों। इस प्रकार खाँड़ लिपट जाने से फूटी जम्बू भी सुधर जाती हैं और खाने में चाशनीवालियों से कम नहीं, जो खाँड़ इन पर चढ़ानी हो उसको केवड़े या गुलाब आदि के इत्र से सुगंधित करलें। "यह ४८ प्रकार के जम्बू बने"।

जम्बुवों के विषय में विशेष जानने योग्य उपदेश

(१) मोयन पड़े जम्बू शायद ही बाज़ार में बनते हों। मोयन पड़ने से जम्बू में गुल्थी नहीं पड़ती।

(२) भुने आटे तथा मैदे के जम्बू स्वाद में अधिक अच्छे होते हैं, जोकि भुने सिंघाड़े के योगों से स्पष्ट प्रतीत होता है तथा भुने मैदा आदि के योगों को पकाते समय कच्चे रह जाने का डर नहीं रहता, इसलिये बहुत मन्द आँच रखने की ज़रूरत नहीं, चलिये फूटने का डर गया।

(३) जब घी में थोड़ा धुवाँ उठता जान पड़े, तब एक जम्बू डालकर देखलें, अगर ठीक पके तब और डालकर पकावें अगर आँच तेज़ हो तो कम कर दें। अगर मन्द आँच पर डालेंगे तो ज़रूर फूटेंगी, इसलिये फूटने के बजाय एक अधिक आँच की ही पक जायगी तो हर्ज नहीं, फूटने से क्या हाथ आयेगा। जिस आँच पर एक ठीक-ठीक पक जाय, उसी आँच पर सब ठीक-ठीक पक जायँगी, यह निश्चय है।

(४) आलू के योगों में गूँधने के लिये पानी नहीं पड़ता। (आलू बिना नमक डाले उबालें, देखते रहें कि आलू पककर फटने न पावें, तथा पकने पर आलुवों को पानी से थाली में निकाललें, और ठंढी होने पर छिलका उतार लें। जब पीसना हो तभी छिलका उतारें। छिलका उतारकर रख देने से आलू का ऊपरी गूदा कड़ा पड़ जाता है। ठंढा करने के लिये आलुवों पर ठंढा पानी डालकर न ठंढा करना नहीं तो फीके पड़ जाते हैं और पानी पी जाने से योग में गड़बड़ी पड़ेगी। अन्य सब योगों म गूँधने के लिये पानी पड़ता है सो योगों के साथ यद्यपि पानी की मात्रा लिख दी है तो भी ऋतु के फेर से तथा मावा की रुखाई आदि से और मैदे आदि के कमती-बढ़ती भुन जाने से पानी की मात्रा में कमती बढ़ती का अन्तर पड़ जाता है सो योग में एक साथ पानी न डालकर थोड़ा-थोड़ा डालकर गूँधना जब सब पानी पड़ जाय और गूँधने पर भी माल में रूखापन

रहे तब और पानी डालना जब जम्बू बनने लायक लस आ जाय, तब पानी न डालना। बनाते-बनाते अगर माल सूख जाय तो थोड़ा पानी डालकर गूँधकर फिर ठीक करलें। अधिक माल हो तो उस पर कपड़े को पानी म भिगोकर और निचोड़कर ढकदें।

(५) जम्बू गोल और लम्बी दोनों प्रकार की बनाना अच्छा है। आधे माल की गोल और आधे की लम्बी या जैसी इच्छा हो।

(६) सिंघाड़े के आटे में या मैदा में पहले मोयन डालके भूनें या केवल आटा या मैदा भून लें और भूनने पर मोयन का घी मिलावें, दोनों प्रकार से जम्बू बनेंगे। परन्तु भूनने पर मोयन का घी मिलावें तो अधिक अच्छा है जिसमें घट जाने या बच रहने का कुछ अंदेशा नहीं। भुना आटा या मैदा लिया और उसके हिसाब से मोयन मिला दिया कुछ झंझट नहीं। और अगर मोयन मिलाकर भूनेंगे तो भूनने की छीज के लिये कुछ अधिक लेना पड़ेगा फिरभी यदि तोलने पर ज्यादा रहा तो मोयन मिला माल बच रहेगा कम हुआ तो और भूनना पड़ेगा।

(७) घी पकाने के लिये जितना योगों में लिखा है, उसमें पाक हो जायगा परन्तु थोड़ा अधिक लेंगे तो पकाने में आसानी होगी। जम्बू पकते समय घी से निकली न रहें इतना घी होना चाहिये। घी लगेगा तो उतना ही जितना लगना है, बाकी का बच रहेगा।

(८) जम्बू पकने के लिये घी में डालने से पहले हाथ में किंचित घी मलकर जम्बू को हथेली में घुमाकर तब घी में डालने से जम्बू कड़ाही में चिपकती नहीं।

(९) जिन जम्बुवों में खाँड़ नहीं पड़ती, उनके बनाने में और पकाने में खाँड़ या चाशनी न लगने पावे। नहीं तो जम्बू ठीक न पक सकेंगी। अगर खाँड़वाली और सादी एक ही समय में बनानी हों तो पहले घी में बिना खाँड़ वाली पकाना फिर खाँड़ वाली पका लेना। जिस घी में खाँड़ वाली जम्बू पकाई होंगी उसमें बिना खाँड़वाली न पक सकेंगी। इस बात का ध्यान मलाई आदि की पूरी तथा अन्य चाशनीवाली वस्तुवों के निर्माण में सदा याद रखना कि माल या घी में चाशनी या खाँड़ का संसर्ग न होने पावे।

(१०) चाशनी में जम्बू पड़ जाने पर जब पात्र को अग्नि पर रखकर फिर जोश देते हैं कि जम्बू फूल जायँ, तो ढक कर जम्बुवों के फूलने तक ही पकाना, अधिक पकावेंगे तो जम्बुवों के फूट जाने का भय है। जो चाशनी में पड़कर फूल गई हों उनको निकाल लेने पर बाकियों को चाशनी में पकाकर फुला लेना।

(११) कच्ची मैदा और आटे के योगों में पानी गूँधने को कम लगता है और भुने में अधिक।

(१२) आलुवों के जम्बू मैदेवाले चाशनी में फूलने पर ऐसे निर्मल होते हैं कि मानो पारदर्शक हैं।

(१३) जम्बू निर्माण करते समय सुगन्ध के लिये छोटी इलायची या दालचीनी आदि बारीक पीसकर मिला सकते हैं चाशनी को इत्र से सुगन्धित करें।

(१४) सच्ची जम्बू (जामुन) के अन्दर गुठली होना ज़रूरी है। तो निर्माण समय एक-एक दाना इलायची बीज, या एक पिस्ता या एक चिरौंजी बीच में रखकर जम्बू बनावें।

गुठली भी हो गई और छोटी बड़ी गुठली भी हो गई जैसे अच्छी बुरी जामुनों में होती हैं। देखिये योग के फेर से पिस्ते गुठली बने और वह भी बड़ी गुठलीवाली बुरी जामुन के और चिरौंजी बढ़ गई।

(१५) आलुओं के योग ऐसे हैं कि जहाँ मावा तैयार न हो तो भी जम्बू बनेंगे और इनका स्वाद ऐसा है कि न जाननेवाला यही जानेगा कि ख़ूब मावा पड़ा है।

(१६) जहाँ खाँड़ का अभाव हो या गुण के लिये तो जम्बू अच्छे गुड़ की चाशनी में भी सुन्दर बनते हैं।

(१७) जम्बुओं पर खाँड़ चढ़ाने की दूसरी विधि भी जान लें कि योग की चाशनी का चौथाई भाग खाँड़ लें अर्थात् ६ छटाँक और इसमें से ४ छटाँक को दो छटाँक पानी म घोलकर छान लें और पकावें जब एक तार की चाशनी हो जाय तब योग की सब जम्बुओं का चौथा भाग इस चाशनी में डाल दें और सावधानी से जम्बुओं को इस चाशनी में उलटते-पलटते रहें (करछी जम्बुओं में न लगकर कड़ाही में लगती जम्बुओं के नीचे जाने पर जम्बुओं को धीरज से उलटते रहना) जब चाशनी गाढ़ी झागदार हो॰ तब आग से नीचे उतारकर जम्बुओं को चाशनी में अब भी उलटते-पलटते रहें, जब जम्बुओं पर चाशनी गाढ़ी होकर लिपटने लगे और मालूम पड़े कि अभी एक आध मिनट में सूख जायगी उसी समय बची दो छटाँक खाँड़ जो छोटे दानेवाली हो, इन पर डालकर उलट-पलट दें कि सब जम्बुओं पर चाशनी के साथ-साथ चिपक जाय, अब इनके सूख जाने पर उठा-उठाकर थाली में रख लें। जो खाँड़ कड़ाही में बचे उसमें और खाँड़ घोल छानकर डाल दें और

पकावें, इसी तरह सब योग की जम्बुओं पर चार दफ़े में खाँड़ चढ़ा लें। एक साथ सब में खाँड़ चढ़ाने का प्रयत्न करने से बहुत भार होने से जम्बुओं के फूटने का भय है। अधिक बनानी हों तो एक कड़ाही में चाशनी चढ़ी रहे और दूसरी में थोड़ी-थोड़ी चाशनी लेकर जम्बुओं पर खाँड़ चढ़ाते जाइये। जिन जम्बुओं में मावे का चौथाई भाग मैदा आदि है, उनपर खाँड़ चढ़ाने में विशेष सावधानी रखना क्योंकि नरम होने से शीघ्र फूट जाते हैं इसलिये इनको आग पर पकती चाशनी में न डालकर, चाशनी को काफी गाढ़ी कर लेने पर नीचे उतारकर तब इनको चाशनी में डालकर सावधानी से उलटना-पलटना, जब चाशनी इन पर लिपटने लगे और सूखने पर हो तब सूखी खाँड़ डालकर उलट-पलट देना कि चाशनी के साथ यह भी लग जाय। सूखने पर निकालकर रख लेना। जो खाँड़ ऊपर से डालनी है वह सफ़ेद छोटे दानेवाली हो और उसको पहले छलनी से छानकर बिनकर देख लेना और गुलाब या केवड़े के इत्र से सुगन्धित कर लेना। यह स्वाद में चाशनीवाले जम्बुवों से भी बढ़कर पसन्द किये जाते हैं। दोनों प्रकार के जम्बू एक मास तक ख़राब होने का नाम नहीं लेते अगर सुरक्षित रक्खे जायँ। सब जम्बू पकने पर बिलकुल शीतल हो जायँ तब खाँड़ चढ़ाना।

(१८) मावा मैदा सिंघाड़े का आटा आदि बिना भूने भी जम्बू बनते हैं। इनके गूँधने में पानी, भुने से कम लगता है और मोयन नहीं पड़ता और सब योग तथा विधि उसी तरह जैसे पहले १२ प्रकार की है। यह और योग नं० १, २, ३ तथा ७, ८ व ६ = १२ प्रकार ६ × २ = १२ छः प्रकार चाशनी के और छः प्रकार खाँड़ चढ़े आपकी नज़र किये गये, अब यह कुल ६० प्रकार हुए।

(१६) जम्बुवों के सभी योग अच्छे हैं परन्तु सर्वोत्तम हैं, वह जिनमें मैदे या सिंघाड़े के आटे का भाग मावे से चतुर्थांश है। उनमें भी अच्छे वह जो बिना भूने मावा तथा मैदा व आटा के हैं और बिना मोयन के हैं और बहुत अच्छे वह जिनका मावा भुना है और मैदे या आटे (सिंघाड़े) में मोयन पड़ा है और सर्वोत्तम वह जिनका मावा व मैदा दोनों भुना है और मैदे तथा आटे में मोयन भी पड़ा है। इसी तरह आलूवाले योगों में भी पहले से दूसरा और दूसरे से तीसरा उत्तम है।

(२०) कड़ाही में जम्बू बनाने से पहले चार-पाँच पराठे अवश्य बना लें तब जम्बुओं का घी डालकर जम्बू पकावें तो जम्बू कड़ाही में कभी चिपकेंगे नहीं।

६२—रसगुल्ले मावा के

सामान—(१) मावा ४० तोला खोये को फोड़कर छलनी से छान लेना (२) पुराने चावल सुगन्धित बढ़िया १ छटाँक लेकर पानी में भिगो देना और बारीक पीस लेना (३) पानी १० तोला (४) चाशनी को खाँड़ सफ़ेद दानेदार १¼ सवा सेर (५) पानी सवा सेर चाशनी को।

निर्माण—खोये (मावा) में चावल पिसा अच्छी तरह मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर गूँधे कि गोली बनने लायक़ चिकना हो जाय (अगर कड़ा रहे तो एक आध तोला पानी और डालकर गूँध लेना अगर १० तोले से कम लगे तो सब न डालना) तब आँवले के बराबर की गोलियाँ बनाकर रख लें। गोलियों के अन्दर एक छोटा टुकड़ा (करीब २ रत्ती) बताशे के अभाव में २ रत्ती खाँड़ दानेदार, रखकर गोली करें। बताशे के टुकड़े में एक दाना इलायची रखना और खाँड़ में इलायची

पीसकर मिला लेना। अब सवा सेर खाँड़ में पानी सवा सेर डालकर गलावें, गलने पर छान लें और पकावें जब चार-पाँच जोश आ जायँ और चिपकने की लस आ जाय, खदबद-खदबद करके पके तो चमचे से चला दिया यह एक जोश हुआ फिर पका फिर चला दिया यह दूसरा जोश हुआ इसी तरह जान लेना। तब उसमें सब गोलियाँ डाल दें और फूलने पर उतारकर रख लें तैयार हो गये। फूलने पर न पकाना नहीं तो फूट जायेंगे। कुछ शीतल होने पर ३ बूँद इत्र गुलाब या केवड़ा छोड़ देना और भले प्रकार शीतल हो जाने पर भगवान को अर्पण करके प्रसाद लेना, रसगुल्ले फूले या नहीं जानने को यह करना कि जितनी बड़ी रसगुल्ले की गोली बनावें उतनी ही बड़ी गोली एक, मट्टी की बनाकर रख लेना, इसको देखने से आपको मालूम पड़ेगा कि कड़ाही की गोली तो इससे दूनी हो गई है अर्थात् काफी फूल गई है दूसरी पहचान यह है कि फूलने पर गोली पर चिकनाई न रहकर कुछ खरदरी दिखाई देती है। यह बिना फटे दूध का रसगुल्ला शायद ही कोई बनाता हो। इन रसगुल्लों में फटे दूधवालों का सा रूखापन नहीं होता यह बड़े कोमल और स्वाद से पूर्ण होते हैं और इनका रस भी उनसे बहुत अधिक प्रिय और स्वादिष्ट होता है तथा इससे सरल सुख साध्य विधि रसगुल्ले बनाने की और क्या होगी ?

खाँड़ दानेदार ५ तोला में ३ माशे छोटी इलायची के बीज पीस कर मिलाना और यही मिश्रण रसगुल्ले की गोली में बनाते समय रखना। आँच के लिये इसी वर्ग का योग नं० २ गुलाबजामुन बनाने का पढ़ लें तथा अगला योग नं० ६३ भी बाँच लें।

६३—रसगुल्ले मावा के दूसरा प्रकार

सामान—(१) मावा ४० तोला, (२) मैदा १ छटाँक, (३) पानी १० तोला, (४) चाशनी को खाँड़ सवा सेर, (५) पानी सवा सेर।

निर्माण—सब उसी तरह कर-करके बना लेना और पका लेना जैसे उपरोक्त योग नं० ६२ में किया है दोनों योगों में विशेष ध्यान रखने की यह बात है कि चाशनी में जब तक चिपकाहट की लस न आ जाय तब तक रसगुल्ले न छोड़ना अगर चिपकाहट आने से पहले छोड़ देंगे तो रसगुल्ले सब फूट जायँगे, इसलिये एक दो रसगुल्ले डालकर देख लेना कि फूटते तो नहीं अगर ठीक-ठीक पकने लगें और फूलें तो चाशनी ठीक है, सब डालकर पका लें। दूसरे पकते समय दोनों प्रकार के रसगुल्लों को चाशनी में सावधानी से हलके हाथ से उलट-पलट करते रहना चाहिए, नहीं तो जो भाग चाशनी में रहता है, वह पक जाता है और ऊपर का भाग चिकना कच्चा-सा बना रहता है। पकने पर रसगुल्ले हलके बादामी रंग पर आ जाते हैं तब पक गये और फूलकर खरदरे हो जाते हैं।

(२) जो-जो रसगुल्ले पकते जायँ वह चाशनी से निकाल-कर एक पात्र में थोड़ी चाशनी के साथ रखते जायँ और अधिक बनाना हो तो मावे से गोली बना-बनाकर पकने को चाशनी में डालते जायँ। पाक से चाशनी न लेकर यदि १० छटाँक खाँड़ की दूसरी चाशनी पके रसगुल्ले रखने को बना लें तो पकाने में सरलता होती है।

(३) चाशनी पकते-पकते अगर गाढ़ी हो जाय तो आवश्यकतानुसार गरम पानी डालकर ठीक कर लेना।

(४) किसी प्रकार की भूल से कभी अगर रसगुल्ले चाशनी में सब फूट जायँ तो नाराज़ होकर फेंक न देना कि बिगड़ गये। इनका आकार के सिवाय और कुछ भी नहीं बिगड़ा, इसको इस प्रकार करके तैयार कर लें कि चमचे से बाकी के जो छोटे मोटे रसगुल्ले के टुकड़े हों, उनको भी फोड़कर चाशनी में घोल दें और इसमें पिस्ता, बादाम, चिरौंजी इच्छानुसार डालकर, इस सब मिश्रण को पकाते जायँ, जब चाशनी में यह मिल जाय और पकते-पकते रबड़ी जैसा पतला होकर दानेदार दिखाई देने लगे, तब उतारकर रख लें यह दानेदार रबड़ी रसगुल्लों के स्वाद की बन गई। रोटी, भात, पूड़ी चाहे जिसके साथ व अकेली ही का स्वाद लीजिये अपूर्व पावेंगे। यह एक विचित्र प्रकार की रबड़ी बनी। इसी तरह की और प्रकारों की भी रबड़ी जब इच्छा हो बना लें।

६४—रसगुल्ले मावा के तीसरा प्रकार फलाहारी

सामान—(१) मावा ४० तोला (२) सिंघाड़े का आटा १ छटाँक (३) पानी १० तोला (४) चाशनी को खाँड़ सफ़ेद सवा सेर (५) पानी १¼ सेर।

निर्माण—सब जैसा नं० ६२ में वर्णित है, उसी तरह करके बना लेना। योग नं० ६३ का निर्माण और उसमें कहे उपदेश भी पढ़ लेना। यह सिंघाड़े के रसगुल्ले चाशनी में जो-जो फूलते जायँ उन्हें निकाल-निकालकर पात्र में रखते जाना, फूलने पर भी अगर पकावेंगे तो फूट जायँगे।

६५—रसगुल्ले मावा के चौथा प्रकार फलाहारी

सामान—(१) मावा ४० तोला (२) आलू उबाले छिले

१ छटाँक, इनम पानी नहीं पड़ता (३) चाशनो को खाँड़ सफ़ेद सवा सेर (४) पानी सवा सेर ।

निर्माण—आलुवों को पीसकर मावा में मिलाकर गूँध लेना और रसगुल्ले जैसा योग नं० ६२ व ६३ में कहा है, पढ़कर बना लेना ।

६६—दूध का फाड़ना अर्थात् छेना बनवाना

पाँच सेर दूध को तेज़ अग्नि पर औटावें जब सेर का अष्टमांश (२ छटाँक) जल जाय और उबल-उबलकर पकने लगे तब उसमें ४ माशे निम्बू का सत्व (साईट्रिक ऐसिड Citric acid) आधी छटाँक पानी में घोलकर दूध में छोड़ दें, (अभाव में ३ औंस = ७½ तोला निम्बू का ताज़ा स्वरस लेना) दूध तुरन्त फट जायगा, इसको पकने दें जब दूध बिलकुल अलग होकर पानी निर्मल हो जाय, तव उतारकर कपड़े से छान दें पानी सव नीचे के पात्र में चला जायगा और छेना (फटा दूध) कपड़े में रह जायगा । इसको इसी कपड़े में बाँधकर लटका दें कि सव जल टपक जाय । जव पानी सव टपक जाय छेना तैयार हो गया जो बनाना हो बनालें । अच्छा दूध होगा तो छेना एक सेर के करीव निकलेगा और पानी २॥ सेर के करीब होगा पानी में २॥ पाव खाँड़ डालकर गरम करें खाँड़ पानी में घुल जाने पर छान लें यह गरम-गरम पीने में बड़ा स्वादिष्ट और दस्तावर है । शीतकाल में तथा भैंसादि का ताज़ा गाढ़ा दूध फाड़ने को निम्बू सत्व की मात्रा दूनी तक और कभी-कभी और भी अधिक लेनी पड़ती है ।

६७—रसगुल्ले छेना के

सामान व निर्माण—छेना ४० तोला में चावल १ छटाँक

बारीक पीसकर मिला देना (पानी नहीं पड़ता) और सब जैसा योग नं० ६२ तथा ६३ में कहा है समझकर बना लेना।

६८—रसगुल्ले छेना के दूसरा प्रकार फलाहारी

सामान व निर्माण—छेना ४० तोला में सिंघाड़े का आटा १ छटाँक, दोनों को एकत्र करके, अच्छी तरह गूँध के (पानी नहीं पड़ता) गोली बनाकर योग नं० ६२ तथा ६३ में कही विधि से बना लेना।

६९—रसगुल्ले छेना के तीसरा प्रकार

सामान व निर्माण—छेना ४० तोला में मैदा १ छटाँक मिलाकर गूँध लेना (पानी नहीं पड़ता) और योग नं० ६२ व ६३ के अनुसार करके बना लेना।

योग नं० ७० से ७२ तक रसगुल्ले खोया और छेना के ३ प्रकार

सामान व निर्माण योग नं० ६२ व ६३ की तरह इसमें केवल अंतर यही है कि खोया २० तोला और छेना २० तोला दोनों मिलाकर ४० तोला लेना और चावल, मैदा और सिंघाड़े का आटा के योग से जैसे पहले बनाये हैं ३ प्रकार बना लेना इनमें दाना बहुत उठता है। और विशेष स्वादिष्ट होते हैं।

७३—खोया की पूरी

सामान—(१) खोया (मावा) १ पाव (२) मैदा २ छटाँक (३) पानी ८ तोला (४) खाँड़ ३० तोला (५) पानी २२½ तोला (६) घी पकाने को १ पाव, आधा से अधिक घी बच रहता है (७) खाँड़ पिसी या घोटी ३७½ तोला।

निर्माण—मावे को फोड़कर मलकर छलनी से छानकर आटे जैसा बारीक करलें। (अगर मावा नरम हो तो मावा मैंदे को मिलाकर छलनी से छानकर पानी से गूँधलें) और मैंदे में मिलाकर ८ तोले पानी से पूरी बनाने लायक गूँधले (पानी अधिक पड़े तो डाललें और योग में कहीं मात्रा से कम लगे तो सब न डालना) अब इसकी १२ पूड़ियाँ मैंदे के परथन के सहारे वेल-वेलकर बनालें (पूरी का बीच ५ इंच हो) और १ पाव घी में मन्द आँच पर पकालें, यह खूब फूलती हैं। पूरियों के बादामी रंग पर होने से पक गई जानना और निकाल कर रखलें, और थोड़ा शीतल होने पर चाशनी में डाल देना। इनका स्वाद अपूर्व है।

पूरियाँ बनाने से पहले ३० तोले खाँड़ को २२½ तोले पानी में घोल छानकर एक तार की चाशनी से पतली, जैसे, रसगुल्ले पकाने के लिये बनाते हैं (देखें योग नं० ६२ रसगुल्ले मावा के) बनाकर रखलें।

मावा अगर कड़ा हो या नरम हो और छलनी में न छने तो कड़े को सिल पर पीसलें और नरम को पहले मैंदे में खूब अच्छी तरह मिलाकर छानलें जो मोटे-मोटे दाने बचें उन्हें रगड़ कर फिर छानलें कि सब मिश्रण समान आटे जैसा हो जाय तब पानी डालकर गूँधलें। कभी बिना छाने ही अच्छी तरह मिश्रण मिल जाता है और गुँध जाता है।

इन पूरियों को घी में डालने पर जब यह थोड़ा फूलने पर हों तभी उलट देना जब उलटने पर फूल जायँ तब फिर उलट देना ऐसा तीन चार बार करना जब तक कि पूरी बादामी रंग पर न आ जाय तब पकी जानना, इस तरह पकाने से पूरियाँ दो परत में फूलने की जगह तीन परत की फूलकर हो

जाती हैं और पकने पर जब पूरियों को घी से निकालना तो कड़ाही के किनारे ठहराकर इनका सब घी निकल जाने देना (क्योंकि इनमें घी भर जाता है) तब निकालकर थोड़ा शीतल होने तक रखकर फिर चाशनी में डुबो-डुबोकर इस तरह निकालना कि पतली चाशनी इनके साथ न आवे तब इनको पिसो तथा सुगन्धित खाँड़ पर रखकर इनके दोनों तरफ अच्छी तरह खाँड़ लगा देना और एक बड़े थाल में रखते जाना जब शीतल हो जायँ तब एक के ऊपर एक रखकर किसी पात्र में रख लेना इच्छानुसार कतरी मेवा भी बीच में दे सकते हैं। इनके निर्माण का एक रहस्य और यह है कि मावा, मैदा थोड़े ही पानी मिलने पर सन जाने के कारण मालूम पड़ता है कि गुँध गया परन्तु ऐसा नहीं है अगर इसकी पूरियाँ बनावेंगे तो बेलते समय फटेंगी इसलिये योग में कहीं मात्रा (पानी ८ तोला की) समाप्त होने तक पानी डाल-डालकर गूँधना अगर गीला होकर उँगली तथा हाथ व थाली में चिपके तो परवाह नहीं, सबको छुटा-छुटाकर गूँधना और हलके हाथ से इकट्ठा करना ऐसा करते-करते गुँधकर ठीक-ठीक तैयार हो जायगा। इसका योग इस तरह है कि मावा तथा मैदा जितना हो उसके समान खाँड़ लेना और खाँड़ का पौना पानी लेकर चाशनी करना और पिसी खाँड़ पूरियों पर लगाने को मावा तथा मैदे की सवाई लेना। घी १ भाग पकाने में लगता है दो भाग के करीब बच रहता है। चाशनी थोड़ी बच रहती है। और पिसी खाँड़ प्रायः सब लग जाती है।

७४—जलेबी सदा बहार

सामान—(१) मैदा २ पाव (२) बेसन २ छटाँक (३)

खाने का सोडा (Soda Bicarbonate चार आने पौंड विलायती दवा बेंचनेवालों के यहाँ मिलता है) १ तोला (४) घी १¼ तोला (५) पानी ३ पाव (६) खाँड़ ६ पाव (७) पानी ४ पाव (८) घी पकाने को ३ पाव करीब १ पाव घी बच रहता है।

निर्माण—खाँड़ पानी मिलाकर छानकर पतली चाशनी (रसगुल्लों जैसी देखें योग नं० ६२) बनाकर थोड़ी आग पर गरम रख लेना।

मैदे में बेसन मिलाना फिर सोडा मिलाना और पानी डाल-डालकर फेंटना जब पतला होकर गुल्थी रहित हो जाय तब घी १¼ तोला मिला देना और तब तक फेंटना कि यह ३ पाव पानी सब पड़ जाय और यह घोल ऐसा हो जाय कि हाथ से उठाने पर इसकी धार टूटे नहीं तब ठीक है (अगर धार टूटे तो थोड़ा पानी आवश्यकतानुसार और डाल लेना और फेंटना कि धार बँधने लगे।)

अब जलेबी बनानेवाली कड़ाही में (यह कड़ाही बीच की गहरी नहीं होती, इसका आकार थाली जैसा होता है) ३ पाव घी डालकर गरम करें (आँच बहुत तेज़ न हो) और मैदे के घोल को एक मट्टी के साफ़ कुज्जे में (जिसके बीच पेंदे में एक छेद गोलाकार हो जो चाँदी की दुअन्नी की गोलाई का पौना हो) भरकर घी में गोलाकार जलेबियाँ चुवा दें (चुवाने का पात्र (कुज्जा) घी से दो-तीन अंगुल से ज्यादा उठा न रहे) और पका लें और लोहे की एक पतली सींक से जलेबियों को निकाल कर चाशनी में डुबो दें (इतनी देर को कि जब तक दूसरा घान पककर चाशनी में आने को तैयार हो) और निकालकर थाल

में रखते जायँ (जिन जलेबियों को मीठे गाढ़े दूध या रबड़ी आदि से खाना हो या कम मीठी पसन्द हों तो चाशनी में अधिक देर न रखना और अगर मीठी और रस से भरी पसंद हों तो रस भरने तक चाशनी में रखकर निकालना, रस जलेबियों में भरा प्रतीत होता है) इस विधि से बनाने में कोई खमीर आदि उठाने का कष्ट नहीं है और जब जिस समय भी चाहें जलेबियाँ बनाकर भोग लगा सकते हैं। इसीलिये इनका नाम सदा बहार है। इनमें खमीर की खटास तथा बास भी नहीं होती गरमागरम तो अच्छी होती ही हैं बासी मुलायम भी स्वाद में परमोत्तम होती हैं। जिनको करारी पसन्द हों वह थोड़ा कड़ी सेंकें और जो मुलायम पसन्द करें उन्हें ठीक-ठीक पका लेना चाहिए जो चाशनी में भीगने पर नरम हो जायँगी। कड़ाही ऐसी हो कि जिसमें घी ऐसा रहे कि जलेबी टपकाने पर डूब जाय और फूलने पर आधा घी से ऊपर उठ आवे तब उलट देना और उलट पलटकर बादामी रंग पर आने तक घी में सेंकना पहले पहल अगर आकार में ठीक न बनें तो कोई हर्ज नहीं परन्तु स्वाद में यह सबसे बढ़कर होती हैं।

मिट्टी के कुज्जे के बदले मोटे कपड़े में छेद करके (और छेद को काज की तरह गोल सीकर) भी जलेबियाँ बनाते हैं। जलेबियाँ बनाने में अगर कपड़े या कुज्जे का छेद बड़ा होगा तो धार मोटी गिरैगी और जलेबियाँ भी मोटी-मोटी बनेंगी सो हाथ को थोड़ा ऊपर उठाकर जलेबियाँ बनावेंगे तो धार पतली होकर इच्छानुसार जलेबियाँ बना सकेंगे।

७५—जलेबी सदाबहार दूसरा प्रकार

पिछला योग नं० ७४ को (सोडा न लेना) ३ पाव पानी

में घोलकर एक कटोरदान में बन्द करके तेज़ धूप में ६ घण्टे को रख देना और उठाकर फेंट कर देखना अगर जलेबियाँ बनाने लायक़ हो तो बना लेना, नहीं तो थोड़ा पानी डालकर फेंटकर पतला करके जलेबियाँ बना लेना। यह खमीर उठाई जलेबियाँ होंगी अथवा आधे योग को धूप में रखना और आधे को तुरन्त फेंटकर पहले धूप में रक्खे हुए में मिला देना और जलेबियाँ बनाने लायक़ पतला करके बना लेना।

७६—मठोलिया, पपची, सिंघाड़े शकरपारे बनाना

सामान—(१) आटा गेहूँ छना १ सेर, (२) मैदा १ सेर, (३) घी आधा सेर मोयन को, (४) पानी ६० तोला, (५) घी पकाने को दो सेर।

निर्माण—आटा तथा मैदा एकत्र मिलाकर आधा सेर घी का मोयन भली प्रकार मिलाकर पानी से कड़ा-कड़ा गूँध लें।

मठोलिया बनाना—अब उपरोक्त गूँधे माल से ४० तोला लेकर चकले (होरसा) पर फिर गूँधकर लोई करके बेलें (किनारे फटें तो हाथ से सुधार-सुधारकर बेलें, बीच में फटास के निशान या दरारें देख पड़े तो हरज नहीं) जब बेलते-बेलते १४ अंगुल पर आ जाय तब इसके किनारे को आधा इंच इस पर उलटकर दबा दें और १७ छेद छोटे-छोटे आरपार इसके बीच में दो-दो अंगुल की दूरी पर एक लोहे की सींक से कर दें, यह मठोलिया बनी। अब दो सेर घी के मंद आँच पर गरम होने पर इस मठोलिया को धीरे से उठाकर घी में डाल दें और पकने दें पकते समय करछी से इसको कड़ाही में थोड़ा-थोड़ा इधर-उधर घी में खिसकाते रहें कि ठीक-ठीक पके, पकते समय इसके छेदों से घी के बुलबुले उठेंगे जैसे पानी पर बरसात में दिखाई देते हैं

जब पकते-पकते इसकी लचक नष्ट होकर कुछ सख़्ती (कड़े) पन पर आ जाय तब करछी से इसको धीरे से साबधानता के साथ घी में उलट दें और दूसरी तरफ भी पकने दें जब दो तीन बार के उलट-पलटकर पकाने से यह बादामी रंग पर आ जाय और फूलकर हलकी प्रतीत होने लगे तब धीरे से बाहर निकालकर रख दें। पकाते समय यह ध्यान रखना कि मठोलिया घी में डूबी रहे अगर कड़ाही के कारण इतने घी में डूबे नहीं तो आवश्यक घी और डाल लेना। इसी तरह जितनी चाहें बना लेना अगर एक-एक पाव की बनायेंगे तो छोटी तो होंगी परन्तु पकाने में, उलटने में विशेष साबधानी न करनी पड़ेगी यह अत्यंत खस्ता होती हैं चाहे बिना दाँतवाला बूढ़ा भी खाले, चुटकी के सहारे पिस जाती हैं।

पपची—एक छटाँक गूँधा माल लेकर गूँधकर उसकी गोल-गोल टिकिया चार अंगुल की बना लें और इसमें सात-सात छेद आर-पार करदें और इसको भी घी में पका लें, जो फूलकर हल्की होकर बादामी रंग पर आ जायगी, तब इसी तरह जितनी इच्छा हो बनाकर रख लेना।

सिंघाड़े—अब तीन पाव गूँधा माल लेकर फिर गूँधकर लोई करके बेलकर १५ अंगुल बढ़ा दें और चाकू से १२ भाग लम्बाई में काट दें और फिर इस लम्बाई को बीच से काटकर २४ टुकड़े उठा लें अब एक टुकड़े को चकले पर रखकर चाकू से इसके सिरे की नोक पर से ऐसा काटें कि तीन कोने का टुकड़ा अलग हो जाय इसी तरह इस टुकड़े के सब सिंघाड़े काट लें और इसी तरह सब २४ टुकड़ों के भी सिंघाड़े तैयार होने पर मन्द आँच पर घी में बादामी रंग के पका लें यह सिंघाड़े बने।

शकरपारे—आधा सेर गूँधा माल लेकर फिर गूँधकर लोई

करके बेलें कि १६ अंगुल की पूड़ी-सी बढ़ जाय तब इसको चाकू से ३८ लम्बो और ३८ आड़ो लकीरों में काट दें तो छोटे-छोटे चारखाने से बने दिखाई देंगे अब इनको उठायेंगे तो छोटे-छोटे चौकोर टुकड़े हो जायँगे यह शकरपारे बने इनको भी मन्द आँच पर बादामी रंग के घी में पका लें। घी करीब १¾ सेर बच रहता है।

अब इन पर इस तरह खाँड़ चढ़ा लेना

आटा मैदा मिला दो सेर का सामान बनाया है तो दो सेर खाँड़ लेकर उसमें तीन पाव पानी डालकर, गलाकर, छानकर चाशनी गाढ़े शर्बत जैसी तैयार होने पर मन्द आँच पर रख देना और इसमें से थोड़ी-थोड़ी (आवश्यकतानुसार) थाली में निकालकर और उसमें मैदा इतनी थोड़ी-थोड़ी डालकर एक पपची या कटोरे की पेंदी से फेंटना कि मैदा मिलकर माखन-सा पतला बन जाय तब गरम-गरम (सूखने से पहले मठोलियों और पपचियों पर हाथ से चुपड़ देना कि सब ढक जाय जब एक तरफ़ सूख जाय तब दूसरी तरफ भी लगाकर सुखाकर रख लेना। दो सेर चाशनी में ½ (आधा) पाव मैदा काफ़ी होता है।

सिंघाड़ों को एक परात में ढेर करके उन पर चाशनी इतनी डालना और करछी से मिलाना कि उन पर चाशनी अच्छी तरह लिपट जाय तब सूखने से पहले मैदा छिड़क कर फिर करछी से मिलाना तो सूखकर सफ़ेदी पर आकर अलग-अलग हो जायँगे। इसी तरह शकरपारों को भी खाँड़ चढ़ा लेना। खाँड़ चढ़ाने के लिये योग नं० ६० बालूशाही का भी देख लें। सब खाँड़ प्रायः लग जाया करती है। पात्रों के खुरचने से जो खाँड़ मिले उसमें थोड़ी मैदा और घी डालकर एक चुटकी कालीमिरच मिलाकर लड्डू बना लेना।

यह चीजें जनेउ और व्याह के अवसरों पर जो बनाई जाती है वह बड़ी-बड़ी बनाने के कारण उनमें मोयन कम डाला जाता है देखने में सुन्दर होती हैं परन्तु खाने में कठिन और स्वाद हीन होती हैं।

शकरपारे यदि सलोने बनाना हों तो नं० १ रोटी वर्ग के योग नं० ३ मसालेदार रोटियों के मसाले से युक्त करके जिस प्रकार के चाहें बनालें और खाँड़ न चढ़ावें।

७७—पापड़ पिस्ता के

सामान—(१) पिस्ता २½ तोला (२) खाँड़ सफ़ेद, साफ १० तोला।

निर्माण—पिस्तों को सिल पर पीसकर रखलें।

अब छोटी कड़ाही में घी चुपड़कर उसमें खाँड़ १० तोला डालकर मन्द आँच पर रखदें और करछी से चलाते रहें जब खाँड़ गलकर पतली हो जाय (पानी नहीं पड़ता) तब उसमें पिसे पिस्ते डाल दें और नीचे उतारकर मिलाकर चकले पर (पत्थर का हो तो और अच्छा) जिसमें घी अच्छी तरह चुपड़ दिया हो, सब डालदें और बेलन में अच्छी तरह घी लगाकर गरम रहते-रहते बेलकर (डालते ही न बेलना, नहीं तो चिपकैगा) जहाँ तक बढ़ सके बढ़ालें, कड़ी होने पर बड़ी और पतली चाकू से सावधानी से चारों तरफ से छुटावें तो साबुत पूरी निकल आयेगी। इसमें तथा और आगे जो पापड़ कहे जायँगे उन सबमें खाँड़ गलाने में यह ध्यान रखना कि खाँड़ से धुवाँ न निकलने पावे और गल जाय इसलिये आँच तेज़ न करना अगर तेज़ आँच पर खाँड़ गलायेंगे और धुवाँ निकलकर खाँड़ जल गई तो पापड़ लाल रंग के और खाने में जली खाँड़ की

कडुवाहट प्रतीत होगी जैसी बाज़ार के इस प्रकार के पापड़ों में होती है। इनके बनाने में पानी नहीं लगता।

७८—पापड़ चिरौंजी के

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० ७७ में है लेना और करना केवल पिस्तों की जगह चिरौंजी लेना।

७९—पापड़ बादाम के

सब सामान व निर्माण जैसा उपरोक्त योग नं० ७७ में है लेना और करना केवल पिस्तों के बदले बादाम लेना।

८०—पापड अखरोट के

सब सामान व निर्माण जैसा योग नं० ७७ में है लेना और करना केवल पिस्तों के बदले अखरोट की गिरी लेना। इसी तरह काजू खोपरा (नारियल की गिरी) के भी बनाना।

अगर उपरोक्त सब चीज़ों के पापड़ बिना पिसी मेवा के अर्थात् मेवा कतर कर बनावें तो खाँड़ दस तोले न लेकर पाँच तोला लेना।

८१—पापड चने के

सामान—(१) भुने चनों की दाल निकालकर २॥ तोला, (२) खाँड़ ५ तोला।

निर्माण—खाँड को गलाकर उसमें दाल मिलाकर बेल लेना जैसा योग नं० ७७ में कहा है

८२—पापड सफेद तिल के

सामान—(१) सफ़ेद तिल बिने चुने धुले सुखाये २॥ तोला, (२) खाँड़ १० तोला।

निर्माण जैसा योग नं० ७७ में है।

८३—पापड़ मूँग फली के

सामान—(१) भुनी मूँगफली के दाने २॥ तोला, (२) खाँड़ ५ तोला।

निर्माण योग नं० ७७ तथा ८० की तरह।

८४—पापड़ मुरमुरे (चावल के)

सामान—(१) मुरमुरे चावल के २॥ तोला, (२) खाँड़ ५ तोला।

निर्माण—योग नं० ७७ तथा ८० की तरह।

८५—पापड़ मकाई के लावा के

सामान—(१) लावा मकाई के २॥ तोला, (२) खाँड़ ५ तोला।

निर्माण—योग नं० ७७ तथा ८० की तरह।

इसी तरह अन्य वस्तुओं की भी यथारुचि बना लें तथा दो-दो तीन-तीन या पंचमेल वस्तुओं के भी बनेंगे।

जिनको उपरोक्त विधि से पापड़ बनाने में कष्ट प्रतीत हो तो वह माल की चौगुनी खाँड़ में चतुर्थांश पानी डालकर, गलाकर और छानकर, चाशनी २ तार की होने पर वस्तु को डाल दें और जमने लायक गाढ़ी परन्तु पतली चाशनी रहने पर थाली में जिसमें घी चुपड़ लिया हो डालकर हिलादें कि फैल जाय, जमने पर गरम रहते-रहते चाकू से इच्छानुसार काट दें और शीतल होने पर उखाड़ डालें।

सब मेवा आदि को डालने से पहले बिलकुल साफ़ करके

काम में लेना और तिलों को पहले बिन करके साफ़ करके पानी से धोकर धूप में सुखा लेना और सूखने पर कड़ाही में मन्दाग्नि पर भून लेना, भुन जाने की पहचान यह है कि प्रत्येक तिल फूल जाता है तो नाख़ून से दबाने पर पोला टूटेगा, तब ठीक हो गये, निकालकर फिर फटक कर साफ करलें तब काम में लें।

८६—अमिरती

सामान—(१) उड़द की दाल बिना छिलके की १ पाव (२) खाँड़ ३ पाव (३) पानी २ पाव चाशनी को (४) घी पकाने को ½ सेर यह कड़ाही की बड़ाई छोटाई के कारण कमती बढ़ती पड़ेगा निर्माण में देखें।

निर्माण—खाँड़ पानी के मिलने पर छानकर पतली चाशनी रसगुल्लों जैसी करके दो चार अंगारों पर रख लेना कि गरम बनी रहे।

उड़द की दाल जो रात को सोते समय भिगो दी थी पानी से कई बार फिर धोकर निकाल लेना और सिल पर इसको तीन बार पीसकर ख़ूब महीन कर लेना अब इस गाढ़ी पिसी दाल से आधी लेकर उसमें पानी करीब १५ तोला थोड़ा-थोड़ा डालकर थाली में फेंटना जब माखन जैसी फूल जाय और पानी पर डालने से तैरने लगे तब इमरती बनाने के कपड़े में जिसके बीच में चने की दाल के बराबर छेद हो (छेद को काज की तरह सी देना चाहिये जिसमें बड़ा न हो जाय) उसमें आवश्यक फेंटी धोई रखकर तप्त घी में पहले इसका एक घेरा बनाकर उस घेरे के ऊपर छोटे-छोटे छल्ले जैसे बनादें कि अमिरती का आकार बन जाय और दोनों तरफ घी में पकाकर बादामी रंग पर आ जाने पर लोहे की पतली सींक से निकालकर चाशनी में डुबो दें जब अच्छी तरह चाशनी पीले, तब निकालकर एक पात्र में अमिरतियों को रखते जायँ इसी तरह सब माल की अमिरतियाँ बना लेना।

अमिरतियाँ बनाने को लोहे की कड़ाही जलेबी बनानेवाली लेना (देखें योग नं० ७४ जलेबी सदा बहार) उसमें उतना घी डालना कि कड़ाही की तह से आधा अंगुल ऊपर रहे अधिक न हों इसीलिये अगर कड़ाही छोटी होगी तो पकाने का घी आधसेर से कम पड़ेगा और बड़ी होगी तो ज्यादा परन्तु पकाने में लगेगा १/२ सेर। कड़ाही के पेंदे में आँच सब जगह समान रूप से लगे इस तरह कड़ाही को गोल घेरे के चूल्हे पर रखना या कोयले की अँगेठी हो।

घी की आँच से बचने के लिये जलेबी अमिरती बनानेवाले को कलाई के ऊपर कपड़ा लपेट लेना चाहिए। (देखें योग नं० ६३ धोई फेंटने का उपदेश आदि।)

८७—अंगूर बनाना

सामान—(१) उड़द की दाल बिना छिलके की १ पाव (२) खाँड़ ३ पाव (३) पानी चाशनी को २ पाव (४) घी पकाने को आधा सेर।

निर्माण—अमिरतियों की तरह चाशनी तैयार करके रख लेना और दाल को भी भिगोकर उसी तरह ख़ूब बारीक पीस लेना और उसी तरह सब में ३० तोला पानी डाल-डालकर फेंट कर माखन जैसी हलकी कर लेना तब इसमें २½ तोला बारीक पिसा सफ़ेद चावल का आटा मिला देना और १ छटाँक पानी और डालकर फिर फेंट देना और घी के तप्त होने पर उसमें बड़े छेद के (चाँदी की दुअन्नी के बराबर) झरने में थोड़ी-थोड़ी फेंटी दाल रखकर हाथ से दबाकर घी में बड़े-बड़े अंगूर टपका देना और इनके बादामी रंग के पक जाने पर निकालकर चाशनी में डाल देना और चाशनी पी लेने पर चाशनी से निकालकर

सूखी घुटी खाँड़ (जिसको किसी इत्र से इच्छानुसार सुगंधिन्त कर लिया हो) में लोटार-लोटारकर एक थाली आदि में रख लेना यह अंगूर तैयार हो गये। इनका निर्माण बूँदियों जैसा होता है देखें नं० १८ लड्डू वर्ग का योग नं० ६

८८—रसभरी

सामान व निर्माण—सब अंगूरों की तरह करना अंतर यह है कि चावल के आटे के बदले इनमें मैदा मिलाना और झरने से न टपकाकर हाथ से (हाथ में पानी लगाकर) पकौड़ियों की तरह (देखें नं० ६ कढ़ी वर्ग का योग नं० ५) पर रसभरियों के पकाने में घी सब एक साथ डाल देना फुलौरियों की तरह थोड़ा-थोड़ा न डालना) भरे घी में टपकाकर पकाकर चाशनी म भिगो देना और चाशनी पी लेने पर निकालते जाना जब सब तैयार हो जायँ, तब सब रसभरी एक पात्र में डालकर बची चाशनी डालकर रख लेना, तैयार हो गईं।

अंगूरों में (योग नं० ८७) चावल के आटे के बदले मैदा और रसभरियों में मैदा के बदले चावल का आटा डालने से भी बनेंगी जब जैसा सुलभ हो डाल कर बनावें।

८९—पान

सामान—(१) मैदा १ पाव (२) घी १ छटाँक (३) पानी ८ छटाँक (४) घी पकाने को १/२ सेर (जिसमें से करीब ३ छटाँक के बच रहता है)।

निर्माण—मैदे में घी अच्छी तरह मिलाकर, थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर थाली में यहाँ तक फेंटना कि ८ छटाँक पानी सब लग जाय और पतला-पतला तैयार हो जाय। अब एक पान का

पत्ता लेकर (पानों को पहले धोकर साफ़ कर लेना) उसको उपरोक्त फिटे मैदे में डुबोकर कि पान के दोनों तरफ बराबर लग जाय तब पान के दोनों सिरों को पकड़कर (जिसमें मैदा बहकर एक तरफ न हो जाय) तप्त घी में डाल दें और इसके ऊपर करछी से कड़ाही का तप्त घी इस पर डालते रहेंगे तो अच्छी तरह फूलेगा। जब बादामी रंग पर पक जाय तब घी से निकालकर एक थाली या छलनी में रखते जाना कि जिसमें इनका घी निचुड़ जाय (जो कुछ मैदा के बूँद घी में पड़ें वह निकालते जाना) इसी तरह सब पान बन जाने पर पहले पान को दूसरी बार भी फिटी मैदा में डुबोकर फिर घी में पकाना, क्रम से सबको पकाकर फिर तीसरी बार भी क्रम से सब पानों को फिटी मैदा में डुबोकर पका लेना तैयार हो गये। उपरोक्त योग से साधारण ५ पान बनेंगे। इनके पकाने में आँच तेज़ न रखना साधारण रहे। अब इनमें आधा सेर खाँड़ की चाशनी करके उसी विधि से चढ़ा लेना जैसा इसी वर्ग के योग नं० ७६ में बतलाया गया है।

९०—बालूशाही

सामान—(१) मैदा १ सेर, (२) मोयन का घी १ पाव, (३) दही आधा सेर, (४) खाँड़ पिसी १ छटाँक, (५) घी पकाने को आधा सेर (३ छटाँक बच रहता है)

निर्माण—मैदा में घी पिघलाकर अच्छी तरह मिला लें और खाँड़ युक्त दही (दही जिसमें खाँड़ १ छटाँक मिला ली है) से इस मैदे को सान कर अच्छी तरह गूँध लें और इसकी ७२ (करीब २-२ तोले की) बालूशाही बना लें (एक भाग तैयार मैदे का गोला बनाकर बायें हाथ की हथेली पर रखकर दाहिने

हाथ की हथेली से दबायें कि ढाई अंगुल चपटा हो जाय तब इसके बीच में अँगूठे से दबा दें कि बीच में गढ़ा हो जाय और किनारे मोटे हो जायँ यह बालूशाही का आकार बन गया (पकने पर यह आकार फूलने के कारण ठीक-ठीक नहीं बना रहता) इसी तरह सब बनाकर एक-एक दर्जन के घान करके, घी में उलट-पलटकर बादामी रंग की पका लें, पकाने में आग मंद रहे वह ऐसी कि घी इतना ही गरम हो कि बालूशाही डालने से पहले या पकाते समय कभी भी घी से धुवाँ न निकले और बालूशाही घी में डालने पर तुरन्त लाली न पकड़े, धीरे-धीरे छोटे-छोटे बुदबुदों से पकती रहे, अगर डालते ही बालूशाही के नीचे लाल चित्ती दिखाई दें, तो आँच अधिक है कम करके पकाना। यह पकते समय पहले फूलती, फटती और फिर पकने पर कुछ सिकुड़ जाती हैं, यह अत्यन्त नरम और स्वाद में प्रतीत होता है कि मानो खोया पड़ा है।

इन पर खाँड़ इस तरह चढ़ाना कि जितनी बालूशाही तोल में हों उसकी आधी खाँड़ लेकर पानी में घोलकर छानकर चाशनी दो तार की होने पर आग से नीचे उतारकर उसमें सब बालूशाहियों को डाल देना और उनको चाशनी में डुबोते रहना जब खाँड़ जमने लगे तब बालूशाहियों को चाशनी से निकालकर थाल में रखते जाना या सुगन्धित घोटी खाँड़ में लोटारकर रखना ऐसा करने से आवश्यक मिठास इनके अंदर पहुँच जाती है और ऊपर भी लग जाती है। सूखने पर सुरक्षित पात्र में भरकर रख लेना।

इसी प्रकार पपची, शकरपारे आदि पर भी आवश्यक खाँड़ चढ़ा सकते हैं। बालूशाहियों में जिन्हें अधिक मिठास पसन्द हो वह पौनी या बराबर की खाँड़ चढ़ावें। इनका पाक समतल कड़ाही में करना जैसी जलेबी बनाने की होती है।

६१—बालूशाही दूसरा प्रकार

सामान—(१) मैदा १ सेर (२) घी मोयन को १ पाव (३) दही १ पाव (४) सोडा १½ तोला (५) पानी जितने में सनजाय (करीब १ पाव के लगेगा) (६) घी पकाने को जैसा निर्माण में कहा गया है।

निर्माण—मैदे में सोडा मिलावें, फिर घी, फिर दही क्रम से मिलाकर फिर पानी से सानकर गूँधलें, कि जिसमें गोली ऐसी बँधे कि चिटके या फटे नहीं अब जलेबी बनाने की समतल कड़ाही में घी १½ अंगुल की ऊँचाई भरें कि जिसमें बालूशाही थोड़ा पकने पर घी पर उठ आवें (अगर कड़ाही का बीच २४ अंगुल होगा तो करीब दो सेर घी पड़ेगा)।

अब घी के गरम होने पर (एक दुअन्नी भर की टिकिया छोड़कर देखना अगर पककर उठ आवे तो बालूशाहियों को छोड़ना) जो आधे माल को २८ बालूशाही बनालीं हैं घी में बिछादें जब यह सिककर घी पर उठ आवें तब इनको उलट देना और प्रत्येक बालूशाही पर ठंढा घी चमचे से छोड़ना कि बालूशाही तर हो जाय अगर घी में बुदबुदे, बड़े और अधिक पड़ते मालूम पड़ें तो घी गरम है या आँच कम करे या चमचे से गरम घी निकालकर ठंढा घी छोड़दें कि जिसम बालूशाही मन्द आँच पर, मन्द गरम घी में पकें, जब इनका दूसरी तरफ भी पककर कुछ रंग बदल जाय, तब फिर सीधा कर देना और फिर कुछ समय तक पकाकर उलट देना इसी तरह इनको उलट-पलटकर तब तक पकाना कि जब तक यह ऊपर नीचे तथा भीतर तक बिलकुल एक रंग पर (गहरे बादामी रंग पर) न हो जायँ (एक बालूशाही बाहर निकालकर शीतल होने पर देखना

कि ठीक रंग की हो गई तो ठीक क्योंकि इनका रंग बाहर शीतल होने तक बढ़ता है) दूसरा घान २८ बालूशाही का भी इसी तरह पकालेना। यह ऐसी फूलती हैं कि इनके छोटे-छोटे हज़ारों परत हो जाते हैं और थोड़े दबाव से फूट जाती हैं।

अब जितनी बालूशाही तोल में हों, उतनी ही खाँड़ लेना और २ तार की चाशनी करके नीचे उतार कर उसमें बालूशाहियों को भिगो देना। चाशनी पी लेने पर चाशनी से निकालकर, कतरे पिस्ते चिपकाकर, सूख जाने पर रख लेना। अधिक खाँड़ जो बचे उसे घोटकर रख लेना या अधिक खाँड़ बालूशाहियों में पसन्द हो, तो यह चाशनी बालूशाहियों पर चमचे से उठा-उठाकर लगा देना। पकाते समय अग्नि कड़ाही के सारे पेंदे म समान रूप से लगे ऐसा करना।

६२—बड़े सिंघाड़े के मीठे

इनको बरेली के बड़ा भी कहते हैं। रायबरेली (यू० पी० में) इन्हीं के कारण विख्यात है।

सामान—(१) आटा सिंघाड़ा भुना हुआ १ पाव (२) खोया (मावा) २ छटाँक (३) घी २ छटाँक मोवन को (४) घी ४ छटाँक पकाने को, पकाने के बाद करीब ३ छटाँक घी बच रहता है। (५) पानी १६ तोले आटा सानने को और पानी २० तोले चाशनी को (६) खाँड़ १ सेर।

निर्माण—सिंघाड़े के आटे को कड़ाही में डालकर भूनना जब सुरखी पर आजाय तब तोलकर एक पाव लेना (सूखे सिंघाड़ों को कूटकर सिल या चक्की में पीसकर बारीक छलनी से छानकर करीब आधी छटाँक के या तीन तोला अधिक लेने से भूनने पर १ पाव रहेगा अगर कुछ अधिक हो तो निकाल

डालना ठीक-ठीक पाव भर लेना और उसमें २ छटाँक घी मिलाना, फिर २ छटाँक खोया मिलाना (खोया कड़ा हो तो पीसकर मिलाना जिसमें दाना न रहे) जब मावा मिल जाय, तब उसमें १६ तोले पानी डालकर सान लेना। पानी डालकर सानने पर यह पतला होकर उँगलियों म चिपक जायगा। यह देखकर घबड़ाना नहीं कि खराब हो गया। यहीं पर सावधानी का काम है, इसको मिलाते जाना, थोड़ी देर मिलाने पर इसको एकत्र करना आरम्भ करना और जो हाथ में लगा है उसको भी थाली के किनारों पर पोंछकर एकत्रित माल म मिलाते जाना और थाली म लगे हुए को भी चाकू से खुरचकर एकत्रित माल में मिलाकर इकट्ठा करना, अब हाथ म या उँगलियों में थोड़ा बहुत जो लगा हो, उसको छुड़ाने के लिये दूसरे हाथ को भी काम में लगाना और दोनों हाथों को तथा उँगलियों को जहाँ-जहाँ माल लगा हो बहुत हलके दबाव से रगड़ना तो जहाँ-जहाँ माल लगा होगा हलकी रगड़ से चिकनी बरतियाँ जैसी छूट-छूटकर थाली में गिरेंगी। इन बरतियों को भी एकत्रित माल में मिलाना। अब सब एकत्रित माल का गोला बनाने की कोशिश करना। गोला पहले बनाने में बार-बार हाथ में चिपकेगा सो इस चिपकने से घबड़ा न करके हाथों से तथा थाली से छुटा-छुटा करके बार-बार गोले में मिलाना और गोले को थाली में जिस जगह से माल बिलकुल छुटा लिया हो रखना और हलके हाथ से उठाने रखने का काम करना तो धीरे-धीरे चिपकना कम हो जायगा और थाली या हाथ में न लगेगा इस प्रकार करते रहने से और थाली में गोले को हलके हाथ से घुमाने से गोले पर चिकनाई सी आ जायगी और माल भी सब गोले में आ जायगा तब ठीक तैयार हो गया समझना (इस क्रिया को यदि घबड़ाकर छोड़ देंगे

तो कुछ नहीं बनेगा यही तो इनके निर्माण में बड़ा रहस्य है क्योंकि मान जान लेने पर भी अगर यह रहस्य न जाने तो माल तैयार न कर सकेगा हलका दबाव या रगड़ को इस प्रकार का समझना जैसे पके फोड़े को सोहराना। यह गोला हो जाने पर भी नरम रहेगा इसमें ३ बूँद इत्र गुलाब को मिला देना या पानी डालकर सानने के समय अधिक उचित है। अब इस गोले के चार भाग करना और इन चार भागों के दो-दो भाग कर देना। इस प्रकार ८ भाग कर लेना जो छोटे बड़े न हों सब समान हों। अब इन आठ भागों में से एक भाग लेकर उसके सात भाग कर देना और शेष सातों भागों की सात गोली-सी बनाना इस प्रकार सब आठ गोलों की ५६ गोलियाँ बन जायँगी। गोलियाँ बनाने में हमेशा हलके दबाव से काम लेना क्योंकि माल नरम है और जोर करने पर चिपक जायगा अगर थोड़ा बहुत हाथ में लग जाय तो छुड़ाकर फिर गोलियों में मिला देना जिनसे निकलकर लगा है उनमें। अगर इस झंझट से डरकर माल में पानी कम डालकर आटे को कड़ा सानेंगे तो बड़े फूलेंगे नहीं और खसता भी न होंगे अर्थात् कड़े हो जायँगे।

अब कड़ाही में ४ छटाँक घी डालकर मन्द आँच पर रखना जब घी गरम हो जाय तब एक गोली को उठाकर हथेली पर रखना और दूसरे हाथ की उँगली से बराबर की चपटी टिकिया सी करना, करीब-करीब २ इंच से अधिक बड़ी न करना नहीं तो पतली हो जायगी। इस गोल-गोल चपटी टिकिया को घी में डालना और जब यह घी में पकने लगे तो करछी से घी के अन्दर ही सावधानी से उलट देना और इसको बार-बार घी के अन्दर ही उलटते-पलटते रहना जब तक यह टिकिया बंताशे जैसी खूब अच्छी तरह फूल न जाय और रंग दोनों ओर गहरा लाल न हो

जाय। (ध्यान रखना कि काली भी न हो जाय और हलके रंग पर भी न रहे) इस प्रकार तीन-तीन चार-चार डालकर पका लेना, यह भी ध्यान रखना कि नई टिकिया डालने पर पहिली टिकिया जो घी में सिंक रही है उससे अलग रहे नहीं तो चिपक जायगी, इस प्रकार सावधानी से सब टिकियों को पका लेना और थाली में एक-एक अलग-अलग बिछा देना।

अब खाँड़ एक सेर लेना उसमें २० तोला पानी डालकर आग पर रखना जब खाँड़ पानी में गल जाय तब छानकर फिर साफ कड़ाही में डालकर आग पर चढ़ा देना, जब चाशनी एक तार पर आ जाय तब सब टिकियों को इस चाशनी में डुबोकर, पहले की तरह थाली में अलग-अलग रख देना, अब कड़ाही को नीचे उतारकर, चमचे से फेंटना और घोटना जब यह सफेद जैसा होता देख पड़े तब चम्मच से भर-भरकर इन टिकियों पर इतना-इतना डालना कि ऊपरी हिस्सा सब खाँड़ से ढक जाय। अगर डालते-डालते चाशनी गाढ़ी हो जाय तो कड़ाही को आग पर चढ़ाकर चाशनी में तोला या छ माशे पानी डालकर घोटना जब फिर पतली-सी चाशनी हो जाय, तब फिर चम्मच से भर-भरकर बाकी टिकियों (बड़ों) पर छोड़ देना, इसी प्रकार चाशनी को पतला कर करके सब टिकियों पर छोड़ देना, जब यह सब टिकियाँ खाँड़ से ढक जायँ और खाँड़ इन पर सफेद रंग की सूख जाय जो कि डालने के थोड़ी देर बाद ही सूख जाती है तब इन टिकियों को धीरज से उखाड़कर दूसरी थाली में उलटकर रखना जिधर खाँड़ नहीं लगी वह तरफ ऊपर रहे, अब पहली थाली में जो खाँड़ गिरी है और टिकियों से अलग है वह सब कड़ाही में छोड़कर थोड़ा पानी (तोला आधा तोला) डालकर चाशनी को पतली करके टिकियों के इस तरफ भी पहले की तरह चाशनी

छोड़ देना और सूखने पर अब यह बड़े तैयार हो गये। इनके दोनों ओर जो सफेद खाँड़ दही की तरह लगी है। तो यह दही बड़े जैसे दीखते हैं, इसलिये इनका नाम बड़ा है। कोई एक ही तरफ खाँड़ चढ़ाते हैं।

अब इनको उत्तम पात्र म धीरज से उठाकर रख लेना टूटने न पावें। यह बड़े-बड़े स्वादिष्ट, सुगन्धित होने के साथ ही वीर्य वर्द्धक, वृंहण और वृष्य तथा सारक भी हैं।

चाशनी तैयार होने पर उसमें इतर ५ बूँद या गुलाव जल ६० बूँद छोड़ देना तव बड़े डुबोना। खाँड़ जो बच जाय उसे रख लेना, दूसरी चाशनी म काम आयेगी। इस प्रकार घर में बनाये हुए बड़े, रायबरेली के नामी बड़ों से कहीं उत्तम होते हैं। अगर मुलायमता पसन्द न हो तो बड़ों को बिना चाशनी म डुबाये ही खाँड़ चढ़ा लेना। यह दो प्रकार के बड़े बन गये। चाशनी में डुबोकर खाँड़ चढ़ाये हुए मुलायम होते हैं और बिना डुबाये, सख्त, यही एक भेद है।

९३—अमिरती अंगूर तथा रस भरी मूँग की

सामान—(१) मूँग की दाल छिलकेदार १ पाव, (२) उड़द की दाल छिलकेवाली एक छटाँक।

निर्माण—दोनों दालों को सोते समय एकत्र धोकर पानी में भिगो देना और सबेरे इसको खूब मल-मलकर धोना और छिलका सब निकाल डालना तथा जो कोई काले दाने हों वह भी निकाल डालना जिसमें केवल सफ़ेद-सफ़ेद दाल रह जाय फिर इसको एक थाली में निकालकर थाली को टेढ़ी करके रख देना कि दाल का सब पानी निचुड़ जाय जब यह दाल पानी रहित हो जाय तब इसको साफ़ सिल पर खूब बारीक पीस लेना

अब इस गाढ़ी पिसी दाल को फेंटकर और आवश्यक पानी डालकर फेंटना माखन जैसी फूल जाने पर, तब इसकी चाहे अमिरती, अंगूर या रसभरी जो चाहे बना लेना और खाँड़ की चाशनी में भिगो लेना जैसा पिछले योग नं० ८६, ८७ तथा ८८ में कहा है।

उपदेश

दाल फेटते समय यह ध्यान रखना है कि अगर दाल नई हो तो पहले इसको बिना पानी डाले ख़ूब फेंटना जब फेंटते-फेंटते फूल आवे तब इसमें से थोड़ी पानी पर डालकर परीक्षा करना अगर पानी पर तैरे तो ठीक अब इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर फिर फेंटना जब माखन जैसी हो जाय तब ठीक हो गई। नई दाल होगी तो पानी आधा (३० तोले के बदले करीब १५ तोला) ही के करीब पड़ेगा सो अधिक न डालना, नहीं तो रसभरी आदि पकाने पर चिपटे हो जायँगे। पुरानी दाल बहुत गाढ़ी पिसती है सो उसमें पहले ही से थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर फेंटना पड़ता है (कारण पुरानी दाल अधिक पानी नहीं सोखती) और उसमें रसभरी आदि बनाने के लायक़ करने को पानी भी अधिक पड़ता है सो नये पुराने का ध्यान रखकर पानी कमती बढ़ती डालने को सदा सावधान रहना। यदि किसी कारण से कभी दाल पतली हो जाय और रसभूरी आदि पकाने पर गोल न बनकर चिपटी बनें तो उसमें आवश्यक मैदा डालकर फेंटकर थोड़ा गाढ़ा कर लेंगे तो ठीक बनने लगेंगी। पुरानी दाल होने से यदि कम फूलै और पानी पर न तैरे तो उसमें तीन चार माशे आवश्यक सोडा या शुद्ध सज्जी मिलाकर फेंट लेना तो ठीक हो जायगी और जो भी बनायेंगे वह ख़ूब मुलायम तैयार होगी। शुद्ध सज्जी के लिये देखें नं० १२ पापड़ वर्ग का योग नं० १ सज्जी शोधन।

६४—अमिरती अंगूर तथा रसभरी नमकीन चटपटी

सामान व निर्माण—उपरोक्त योग नं० ६३ में कही तैयार फेंटी दाल में यदि नमक सेंधा वारीक पिसा १¼ तोला और गरम मसाला वारीक पिसा ३ माशे से ६ माशे तक (हलका या तेज़ चटपटा जैसा पसन्द हो) मिला दें और उसकी अमिरती अंगूर या रसभरी बनावेंगे तो यह नमकीन चटपटी तैयार होंगी सो इनका अपूर्व स्वाद लें पकौड़ों का मान मारती हैं या इनको जल जीरे या मीठे सिरके या किसी चटनी से या दही में भिगोकर रायता करके खावें, यह लीजिये यह तीन अपूर्व रायते (१) अमिरती का रायता (२) अंगूर का रायता (३) रसभरी का रायता और तीन तरह की चाट हो गई जो गरम मसाला इसमें डालें उसमें काली मिरच की जगह लाल मिरच लेना।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३०) शर्बत वर्ग

शर्बत ग्रीष्म ऋतु (गरमी के दिनों) का एक ऐसा अंग है कि जिसके बिना ग्रीष्म ऋतु की तपन का स्वाद बिना शीतल मीठे और स्वादिष्ट तथा सुगन्धित शर्बत के मालूम करना कठिन है, जैसे घाम से (धूप से) प्रथम पीड़ित हुये बिना शीतल छाया का स्वाद ठीक-ठीक नहीं प्रतीत हो सकता।

शर्बत जिस वस्तु का हो उसका गुण भी उसी वस्तु के समान समझना, साधारणतया शर्बत, सारक, वीर्यबर्द्धक, शीतल, वलदायक, हलका रुचिकारी, स्वादिष्ट और बात, पित्त, मूर्छा, वमन, प्यास तथा दाह को शांतिकर होते हैं।

शर्बत दो प्रकार के होते हैं एक कच्चे और एक पक्के, कच्चे वह जो ताज़ी या सूखी वस्तु को ताज़े पानी के साथ पीसकर, या स्वरस आदि में घुला मिलाकर बनाये जायँ और पक्के वह जो खाँड़ की चाशनी द्वारा बनाकर रक्खे जाते हैं और ताज़े शीतल जल में मिलाकर पिये जाते हैं।

आइये पहले कुछ कच्चे शर्बतों का इस गरमी में स्वाद ले लें फिर ज़रा दिन ढलने पर पक्के बनायेंगे।

खाँड़ दानेदार हो तो पीसकर या घोटकर पहले रख लें जिसमें पानी गरम होने से पहले खाँड़ शीघ्र घुल जाय।

शर्बत में बरफ मिलानी हो तो पानी में बरफ मिलाकर शीतल कर लें तब शर्बत बनावें या शर्बत के गिलास को बरफ

पर रखकर ठंढा कर लें अगर शर्बत में बरफ डालेंगे तो पानी अधिक हो जाने से फीका लगेगा।

पाव-पाव आध-आध पाव के या जिसमें आपको सरलता पड़े, पात्र नाप तोलकर रखलें कि इसमें इतना पानी और इसमें इतनी खाँड़ आती है तब आप बार-बार तोलने के खटराग से बच जायँगे और योग बिना किसी तकलीफ़ या चिन्ता के सदा ही ठीक बनेगा।

कच्चे शर्बत

१—शर्बत ठंढा

सामान—(१) शीतल जल २ पाव (२) खाँड़ सफ़ेद पिसी २ छटाँक।

निर्माण—खाँड़ को अच्छी तरह पानी में मिलाकर साफ वस्त्र से छान लें शर्बत तैयार है। यह खाँड़ पानी का योग ऐसा है कि न फीका, न मीठा, फिर कैसा ? यह ऐसा कि जिसको पीते ही आप कह उठेंगे कि "शर्बत हो तो ऐसा हो।"

२—शर्बत काली मिरचवाला

नं० १ योग में कालीमिरच बारीक पिसी २ रत्ती मिला देने से यह दूसरा प्रकार हुआ। (काली मिरच शरबतों में पानी से चन्दन-सी पीसकर घोलना)

३—शर्बत निम्बू

नं० १ योग में निम्बू का स्वरस ३ ड्राम मिला दें, यह काँच मिट्टी या कलई के पात्र में बनाना। ताज़े निम्बू के अभाव में निम्बू का सत जिसको साइटिक एसिड कहते हैं (Citric acid) चार ४ रत्ती मिला दें साइट्रिक एसिड के अभाव में टारटरिक एसिड ४ रत्ती मिला दें (Tartaric acid) दोनों विलायती दवा बेंचनेवालों से मिलेंगे।

४—शर्बत निम्बू काली मिरच

नं० ३ योग में काली मिरच दो रत्ती मिला दें। काली मिरच-वाले शर्बत को सदा हिला-हिलाकर देना तथा पीना चाहिए क्योंकि काली मिरच नीचे बैठ जाती है।

५—शर्बत दही का

नं० १ योग में मीठा दही १ छटाँक मिला दें और वस्त्र से छान लें तैयार है। मीठा दही से मतलब है कि जो खट्टा बहुत कम हो यह इसलिये कहा गया कि कहीं आप दही को मीठा बनाने के लिये खाँड़ न मिलाने लगें।

६—शर्बत किशमिश

नं० १ योग में किशमिश दो तोला चटनी सी पीसकर शर्बत में मिलाकर छानकर पान करें।

७—शर्बत बादाम

नं० १ योग में एक तोला मीठे बादाम बारीक पीसकर शर्बत में मिलाकर छान लें यह दूधिया शर्बत बनेगा।

८—शर्बत चन्दन

नं० १ योग में चन्दन का तेल ५ बूँद डाल दें तैयार है। तेल या इत्र जब अर्क के अभाव में डालना पड़े तो पीते समय शर्बत को अच्छे प्रकार हिला लें तब गिलास में भरें या इतर को बरतन में चुपड़ दें तब उसमें शर्बत बनावें या खाँड़ को सुगन्धित करके घोलें।

९—शर्बत फालसा

नं० १ योग में २ (दो) औंस फालसा का स्वरस मिला दें बन गया।

१०—शर्बत अनार

नं० १ योग में ४ औंस अनार का स्वरस मिलादें और पियें।

११—शर्बत केवड़ा

नं० १ योग में ५ बूँद इत्र या ५० बूँद अर्क (Essence) मिला दें यदि इत्र डालें तो जैसा शर्बत चन्दन में बतलाया गया है करें क्योंकि इत्र या तेल चन्दन, पानी पर तैरते रहते हैं मिलते नहीं।

१२—शर्बत गुलाब

जैसा नं० ११ में बतलाया है करें इत्र केवड़े की जगह गुलाब का लें।

१३—शर्बत नारंगी

नं० १ योग में नारंगी (संतरा) मीठी का स्वरस ४ औंस मिलादें।

१४—शर्बत इमली

नं० १ योग में, पकी इमली बीज निकली हुई २½ तोला में ४ औंस पानी छोड़कर मलें और छानकर मिलादें।

१५—शर्बत तरबूज़

पक्के तरबूज़ के लाल तथा सफ़ेद नरम गूदे को हाथ से खूब मल डालें और कपड़े से छानलें या फल का रस निकालनेवाले यन्त्र से रस निकालकर छानलें। यह रस दो पाव में २ छटाँक

खाँड़ घोलकर छानलें तैयार है। अगर तरबूज़ छोटा होने से रस कम निकले तो पानी मिलाकर दो पाव पूरा करलें।

१६—शर्बत सौंफ

नं० १ योग में, सौंफ ६ माशे पानी से चटनी-सी बारीक पीसकर मिलादें और छानकर पियें। अभाव में अर्क सौंफ ५० बूँद डालदें।

१७—शर्बत धनियाँ

नं० १ योग में, धनियाँ (बीज) ६ माशे पानी से चटनी-सी बारीक पीसकर मिलादें और छानकर पियें। यह परम दाह नाशक है।

१८—शर्बत लेमोनेड

नं० १ योग में पहले खाने का सोडा (Soda Bicarbonate) ४ रत्ती घोलदें और ४ रत्ती साइट्रिक ऐसिड (Citric acid) डालकर मिलाकर पियें। (Citric acid) न हो तो कागज़ी निम्बू का रस ३ ड्राम डालें। यह योग कलई या काँच आदि के पात्र में बनावें और ऐसे ही गिलासों में पियें।

१९—दूधिया शर्बत

सामान—(१) दूध कच्चा १ पाव (२) पानी १ पाव (३) खाँड़ सफ़ेद पिसी २ छटाँक।

निर्माण—सबको एकत्र मिलाकर छान लें, बन गया। इस योग को यदि एक गिलास से दूसरे गिलास में ऊँचो धार से सौबार डालें और फिर पियें, तो पेशाब खुलकर आ जाता है और यदि जलन हो तो वह भी शान्त हो जाती है।

२०—शर्बत आम

सामान—(१) मीठे पके आम का रस (कपड़े से छानलें) १ पाव (२) पानी १ पाव (३) खाँड़ सफ़ेद पिसी २ छटाँक।

निर्माण—मीठे आमों को भले प्रकार धो साफ करके गलाकर एक काँच या कलई या काठ आदि के पात्र में मलकर रस निकाल लें और रस को कपड़े से छानलें और इस एक पाव रस में बराबर का पानी मिलाकर, दो छटाँक खाँड़ भी मिलादें, और छानकर पियें।

२१—शर्बत आम का दूधिया बिना पानी का

सामान—(१) मीठे आम का रस (कपड़े से छान लें) १ पाव, (२) दूध औटाया ४-५ उबाल का १ पाव, (३) खाँड़ सफ़ेद पिसी ४ छटाँक।

निर्माण—सबको एकत्र मिलाकर छान लें, यह गाढ़ा शर्बत बनेगा। इसको रोटी पूरी आदि के साथ भी खा सकते हैं।

२२—शर्बत आम दूधिया

सामान—(१) मीठे आम का रस (कपड़े से छान लें) १ पाव, (२) पानी आधा पाव, (३) दूध आधा पाव, (४) खाँड़ सफ़ेद पिसी २ छटाँक।

निर्माण—सबको एकत्र मिलाकर छानकर पियें।

२३—शर्बत गूलर

पके मीठे लाल-लाल गूलर आध पाव को दो पाव पानी में मलकर छान लें और २ छटाँक खाँड़ घोलकर छान कर पियें। इसमें खाँड़ के बदले यदि मधु मिला लें, तो बहुमूत्रादि प्रमेह रोगी को परम हितकर हैं।

२४—शर्बत चिरौंजी

नं० १ योग में एक तोला चिरौंजी पीसकर मिला दें और छानकर पियें।

२५—शर्बत पिस्ता

नं० १ योग में १ तोला पिस्ता पीसकर मिला दें और छानकर पियें यह योग त्रिदोष नाशक है।

इत्र और अर्क़ पड़े शर्बतों को छोड़कर जिनका रंग तो शर्बत का रहेगा मगर गन्ध इत्रादि की होगी, अन्य जो चीज़ जिस रंग पर पिसेगी, उसी रंग पर शर्बत हो जायगा और स्वाद व गन्ध शर्बत में उसी वस्तु की मिलेगी।

नं० ४ शर्बत नींबू काली मिर्च युक्त जैसा है, उसी प्रकार बाकी के २१ शर्बतों में (अर्थात् नं० ५ से २५ तक) यदि काली मिरच डाल दें (२ रत्ती) तो एक सादा एक काली मिरच वाला और हो जायगा इस प्रकार २५+२१ = ४६ शर्बत के योग हुए तथा दो-दो, तीन-तीन और चार-चार मिले जैसे—

(१) शर्बत नारंगी तथा शर्बत चन्दन दोनों को एकत्र कर लें। (२) शर्बत सौंफ तथा शर्बत बादाम दोनों को एकत्र कर लें। (३) शर्बत धनिया, गुलाब व चिरौंजी तीनों को एकत्र कर लें। (४) शर्बत पिस्ता, बादाम, फालसा तथा केवड़ा यह चार एकत्र करें।

इस तरह यह ५० प्रकार के कच्चे शर्बत बतलाये गये, आगे इसी आधार पर आप और कल्पना कर लें जैसे जितने बिना खटाई के योग हैं (दूधवालों को छोड़कर) उनमें नींबू का रस (३ ड्राम) मिला दें तो और प्रकार बन जायँगे और-और

वस्तुओं का भी जैसे कसेरू, शहतूत पका बेल, बड़हर और आमला आदि-आदि का शर्वत उपरोक्त आधारों पर बना लें।

पक्के शर्बत

५१—शर्वत फालसा

पक्के फालसे लेकर पहले दो-तीन पानी से धो डालें मले नहीं जिसमें इनमें जो मट्टी हो निकल जाय अब इन साफ फालसों को एक काँच या चिनी मिट्टी के पात्र में डालकर हाथ से मसल-मसलकर फोड़ डालें अब इसमें गरम पानी शीतल किया हुआ इतना डालें कि फालसे के लुगदे के बराबर आ जाय अब इस लुगदे को पानी में फिर खूब मलकर कपड़े से जैसे भाँग छानते हैं छान लें और यह फालसों का रस कलईदार पात्र में रखलें। फालसों के लुगदे में यदि पानी का अन्दाज न बने तो फालसों को पहले धोकर फिर फालसों में पानी इतना डालें कि फालसे डूबें नहीं पानी बराबर रहे तब इस पानी में फालसों को मलें या जितने फालसे तोल में हों तो उनका पौना पानी लेना अर्थात् १ सेर फालसे हों तो तीन पाव पानी में मलें। जिस तरह भी आपको सुगम पड़े करलें।

अब एक सेर सफेद दानेदार खाँड़ में, आधा सेर पानी डालकर आग पर गलावें, जब खाँड़ पानी में मिल जाय तब इसको वस्त्र से छानकर (जो खाँड़ पात्र या कड़ाही में लगी रहे उसमें भी दो-चार तोला पानी डालकर धोकर छानलें) फिर साफ कड़ाही में चढ़ादें और पकावें पकाते-पकाते जब यह चाशनी तशतरी पर डालने से ठंढी होने पर मधु की तरह गाढ़ी मालूम हो (देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ५२) तब इस चाशनी को एक अच्छे

प्रकार कलई किये हुये पात्र में भर दें और उसमें ४ औंस अर्थात् दस तोला फालसे का रस डालकर मिला दें। इसी हिसाब से जितने ४ औंस अर्थात् जितने दस तोला फालसे का रस हो उतने ही सेर खाँड़ का शर्बत बनालें और सफ़ेद बोतलों में भर लें जब इच्छा हो शीतल या गरम जल में इच्छानुसार फीका अथवा मीठा या ठीक-ठीक जैसा मनमें आवे करके पियें। इस प्रकार बनाये शर्बत का स्वाद, झलक और रंग सब फालसे जैसी होती है। साधारण सबको अच्छा लगनेवाला शर्बत तो इस योग से ठीक बनेगा कि जितना पक्का शर्बत हो उसका चौगुना पानी लेना अर्थात् एक औंस शर्बत तो चार औंस पानी या यों कहिये कि एक सेर शर्बत तो चार सेर पानी इस प्रकार के मिश्रण से शर्बत में स्वाद रंग और मिठास सब ठीक-ठीक होगी।

५२—शर्बत संतरा (नारंगी)

नारंगियों को छिलके रहित करके फाँकों का छिलका और बीज भी दूर कर दें और रस निकालनेवाले यंत्र में दबाकर रस निकालकर साफ कपड़े से छान लें या हाथ से मलकर कपड़े से छानकर रस निकाल लें। अब यह रस चार (४) औंस एक सेर खाँड़ की चाशनी में जैसा फालसे के शर्बत में बतलाया है मिलाने से शर्बत संतरा तैयार हो जायगा। इसी हिसाब से जितना बनाना हो बना लें और १ भाग शर्बत में ४ भाग पानी मिलाकर पियें। अगर नारंगी खट्टी होंगी तो जितनी ज्यादा खट्टी होंगी उतना ही रस कम पड़ेगा जैसे आगे कहे शर्बत निम्बू (योग नं० ५४) में एक सेर खाँड़ की चाशनी में निम्बू का रस केवल एक औंस है सो अगर नारंगी निम्बू के समान खट्टी होगी तो उसका रस भी एक ही औंस एक सेर की चाशनी में ठीक होगा। यह सब काम काँच आदि के पात्रों में करें।

५३—शर्बत अनार

अनार के बीजों का रस, यंत्र से या हाथ से बीजों को फोड़ कर, साफ कपड़े से छानकर, रस निकाल लें और उसी हिसाब से शर्बत तैयार कर लें जैसा फालसे के शर्बत में कहा है अर्थात् एक सेर खाँड़ की चाशनी में चार औंस अनार का रस मिलाने से अनार का शर्बत तैयार होगा।

५४—शर्बत निम्बू

निम्बू कागज़ी का रस निम्बू निचोड़ से या हाथ से रस निचोड़कर कपड़े से छान लें। यह निम्बू का रस एक औंस एक सेर खाँड़ की चाशनी जैसी फालसा के शर्बत में बतलाई है करके छोड़ना और मिला देना तो शर्बत निम्बू तैयार हो जायगा। निम्बू रस के अभाव में निम्बू का सत्व साइट्रिक एसिड १२ रत्ती डालना। अगर आपको खटास अधिक प्रिय हो तो मात्रा निम्बू के रस की यथारुचि बढ़ा लेना। इसी प्रकार सब जगह समझकर निर्माण करना।

योग नं० ५५ से ५७ तक शर्बत गुलाब, केवड़ा, चंदन

जिसका भी बनाना हो तो उस वस्तु का इत्र १० बूद खाँड़ की एक सेर चाशनी में मिलाने से बन जायगा। देखें प्रा० उपदेश नं० ३४ चाशनी जैसी फालसे के शर्बत में कही गई बनावें। इत्र के बदले अर्क (Essence) डालना तो इत्र का दस से बारह गुना तक डालना, जिसम सुगन्ध आ जाय अगर अर्क कम सुगन्धवाला हो तो जितने में सुगन्ध आ जाय डालना, देखें प्रा० उपदेश नं० ३४ जिस किसी वस्तु, जैसे धनियाँ, सौंफ पोदीना, बनफ़शा आदि का शर्बत बनाना हो तो उसका अर्क

प्रकार कलई किये हुये पात्र में भर दें और उसमें ४ औंस अर्थात् दस तोला फालसे का रस डालकर मिला दें। इसी हिसाब से जितने ४ औंस अर्थात् जितने दस तोला फालसे का रस हो उतने ही सेर खाँड़ का शर्बत बनालें और सफ़ेद बोतलों में भर लें जब इच्छा हो शीतल या गरम जल में इच्छानुसार फीका अथवा मीठा या ठीक-ठीक जैसा मनमें आवे करके पियें। इस प्रकार बनाये शर्बत का स्वाद, झलक और रंग सब फालसे जैसी होती है। साधारण सबको अच्छा लगनेवाला शर्बत तो इस योग से ठीक बनेगा कि जितना पक्का शर्बत हो उसका चौगुना पानी लेना अर्थात् एक औंस शर्बत तो चार औंस पानी या यों कहिये कि एक सेर शर्बत तो चार सेर पानी इस प्रकार के मिश्रण से शर्बत में स्वाद रंग और मिठास सब ठीक-ठीक होगी।

५२—शर्बत संतरा (नारंगी)

नारंगियों को छिलके रहित करके फाँकों का छिलका और बीज भी दूर कर दें और रस निकालनेवाले यंत्र में दबाकर रस निकालकर साफ कपड़े से छान लें या हाथ से मलकर कपड़े से छानकर रस निकाल लें। अब यह रस चार (४) औंस एक सेर खाँड़ की चाशनी में जैसा फालसे के शर्बत में बतलाया है मिलाने से शर्बत संतरा तैयार हो जायगा। इसी हिसाब से जितना बनाना हो बना लें और १ भाग शर्बत में ४ भाग पानी मिलाकर पियें। अगर नारंगी खट्टी होंगी तो जितनी ज्यादा खट्टी होंगी उतना ही रस कम पड़ेगा जैसे आगे कहे शर्बत निम्बू (योग नं० ५४) में एक सेर खाँड़ की चाशनी में निम्बू का रस केवल एक औंस है सो अगर नारंगी निम्बू के समान खट्टी होगी तो उसका रस भी एक ही औंस एक सेर की चाशनी में ठीक होगा। यह सब काम काँच आदि के पात्रों में करें।

५३—शर्बत अनार

अनार के बीजों का रस, यंत्र से या हाथ से बीजों को फोड़ कर, साफ कपड़े से छानकर, रस निकाल लें और उसी हिसाब से शर्बत तैयार कर लें जैसा फालसे के शर्बत में कहा है अर्थात् एक सेर खाँड़ की चाशनी में चार औंस अनार का रस मिलाने से अनार का शर्बत तैयार होगा।

५४—शर्बत निम्बू

निम्बू कागज़ी का रस निम्बू निचोड़ से या हाथ से रस निचोड़कर कपड़े से छान लें। यह निम्बू का रस एक औंस एक सेर खाँड़ की चाशनी जैसी फालसा के शर्बत में बतलाई है करके छोड़ना और मिला देना तो शर्बत निम्बू तैयार हो जायगा। निम्बू रस के अभाव में निम्बू का सत्व साइट्रिक एसिड १२ रत्ती डालना। अगर आपको खटास अधिक प्रिय हो तो मात्रा निम्बू के रस की यथारुचि बढ़ा लेना। इसी प्रकार सब जगह समझकर निर्माण करना।

योग नं० ५५ से ५७ तक शर्बत गुलाब, केवड़ा, चंदन

जिसका भी बनाना हो तो उस बस्तु का इत्र १० बूद खाँड़ की एक सेर चाशनी में मिलाने से बन जायगा। देखें प्रा० उपदेश नं० ३४ चाशनी जैसी फालसे के शर्बत में कही गई बनावें। इत्र के बदले अर्क (Essence) डालना तो इत्र का दस से बारह गुना तक डालना, जिसम सुगन्ध आ जाय अगर अर्क कम सुगन्धवाला हो तो जितने में सुगन्ध आ जाय डालना, देखें प्रा० उपदेश नं० ३४ जिस किसी वस्तु, जैसे धनियाँ, सौंफ पोदीना, बनफ़शा आदि का शर्बत बनाना हो तो उसका अर्क

निकालकर या काढ़ा बनाकर शर्बत बना लें। अगर शर्बत में शीतल होने पर खाँड़ का दाना देख पड़े तो समझना कि पाक खर हो गया है अर्थात् पानी अधिक जल गया है तो उसमें थोड़ा २ (आधी २ छटाँक) गरम जल डालकर चमचे से हिलाना जब उचित मात्रा में पानी हो जायगा जितना पहले रहना चाहिये था तब दाना घुल मिल जायगा और फिर दाना न बनेगा। बहुत जल न डाल देना कि पीने लायक शर्बत बन जाय।

यह सात प्रकार के पक्के शर्बत आपको बतलाये गये इन्हीं के आधार पर आपको अन्य जिस वस्तु की इच्छा हो शर्बत तैयार करलें।

फालसों का रस निकाल लेने पर जो गुठलीवाला लुगदा बच रहता है, उसका प्रयोग निम्न प्रकार से करें।

(१) फालसे का लुगदा १ पाव (२) नमक सेंधा बारीक पिसा १½ तोला (३) लालमिरच बारीक पिसी ४ माशे (४) कालीमिरच बारीक पिसी ४ माशे (५) तेल सरसों ६ माशे (६) जीरा सफ़ेद बारीक पिसा ४ माशे।

सबको एकत्र, भले प्रकार मिला लें और शर्बत के साथ २ इसका चटपटा स्वाद चक्खें।

नं० १६ फल पाक वर्ग में जितने प्रकार के मुरब्बे कहे गये हैं, उनकी चाशनी एक भाग में चार या पाँच भाग पानी मिलाने से शर्बत तैयार होगा (पतली चाशनी हो तो चौगुना जल और गाढ़ी हो तो पाँचगुना जल मिलाना या जैसा आपको रुचे) जिस वस्तु का मुरब्बा होगा उसकी महक स्वाद और गुण भी उसकी चाशनी के शर्बत में मिलेंगे।

५८—ठंढाई

सामान—(१) गुलाब के फूल (सूखी पत्ती) खुशबूदार २ माशे (२) सौंफ २ माशे (३) धनियाँ २ माशे (४) छोटी इलायची के बीज (काले) १ माशे (५) कासनी १ माशे (६) छिले बीज खरबूजा २ माशे (७) छिले बीज खीरा के २ माशे (८) छिले बीज ककड़ी के २ माशे (९) बादाम ३ माशे (१०) कालीमिरच १ माशे (११) मुनक्का (आबज़ोश) अभाव में किशमिश ६ माशे । कुल २४ माशे = २ तोला ।

निर्माण—इन ग्यारह चीजों को चिकनी सिल पर पानी से ख़ूब बारीक पीसकर लुगदा कर लेना और इस लुगदे को एक सेर पानी में डालकर उसमें १ पाव खाँड़ सफ़ेद छोड़कर सबको घोलना, जब सब जल में मिल जायँ तब छानकर पियें । यह दाह नाशक और सारक है ।

५९—शर्बत अनारादि का दूसरा प्रकार

एक सेर खाँड़ की गाढ़ी चाशनी करके उसमें एक सेर अनार का रस मिला दें तैयार (यह जल युक्त पाक है) अथवा एक सेर अनार के स्वरस में एक सेर खाँड़ डालकर आग पर खाँड़ मिलने तक, पकाकर छान लें बस तैयार (यह जल रहित पाक है) इसम पानी बिलकुल नहीं पड़ता । यह दोनों प्रकार से बनाये शर्बत वस्तु का विशेष स्वाद लिये होते हैं, जब जैसा सुलभ वा रुचि हो बना लें । इसी आधार पर अन्य वस्तुओं का जितना तेज़ या हलका शर्बत करना होकर लें । खट्टे रसों का शर्बत बनाने में कलईदार पात्र लेना ।

इस प्रकार से शर्बत बनाकर रख लेने से बड़े पात्र की चिन्ता छूट जाती है तथा पकाने की मेहनत बच जाती है क्योंकि बराबर के स्वरस और खाँड़ के शर्बत से आठ गुना, योग नं० ५१ आदि का सा शर्बत बन जायगा तथा इस उपरोक्त शर्बत का २ औंस (५ तोला) योग नं० १ में मिला देने से अनार का शर्बत बन जायगा।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३१) सत्तू वर्ग

(१) सत्तू, शर्बत की तरह, ग्रीष्म ऋतु का एक विशेष भोजन है, जो दाह और प्यास को शांत करनेवाले हैं। सत्तू अनेक प्रकार के होते हैं। जैसे—

चावल, गेहूँ, और चना को साफ बिन चुन करके भाड़ में भुनाकर पीस लेने से सत्तू बनते हैं (चनों को भुन जाने पर दरोड़कर और फटककर छिलका निकाल डालना तब पीस लेना) तथा—

(२) जहाँ भाड़ में भुनाने का उपाय न हो वहाँ इन चीजों को मिट्टी के घड़े को आधा फोड़कर उसमें श्रीगंगाजी की बालू को छानकर (पहले सूखी बालू को बारीक चलनी से छानकर बारीक बालू निकाल डालना, फिर मोटी चलनी से बालू में मिले मिट्टी कंकड़ को दूर कर दें, अब बीच की बालू रह गई, वह साफ और ठीक है) तप्त करें, उसमें उपरोक्त अन्नों को भून लें।

अन्य अन्न मक्का, जुआर आदि भी इसी तरह भून सकते हैं, जब गरम बालू में अन्न भूनने को डालते हैं तब नई सीक की बढ़नी के पकड़ने की तरफ़ से बालू में अन्न को चलाते रहने से अन्न भुन जाता है। घड़े की पेंदी में कपड़ा और मिट्टी लगाकर सुखाकर मज़बूत कर लें, जिसमें आग की गरमी से फूटे नहीं। अथवा—

(३) उपरोक्त अन्नों का आटा तथा मखानों को कड़ाही में भून लें, यह तीन प्रकार से भूनने की विधि कही गई।

(४) सत्तुओं को घी से मोया भी जाता है एक सेर सत्तू हो, तो १ पाव तक घी का मोयन डाल सकते हैं तथा शर्बत से (सत्तू के बराबर की खाँड़ को बराबर के पानी या दूध में घोलकर शर्वत करलें) या दूध से सानकर खायँ या घोलकर पियें या बराबर की खाँड़ घुटी या गुड़ अथवा राब सत्तुओं में मिलाकर पानी से खायें या पिये।

(५) सत्तू नमक से भी खाते हैं, एक सेर सत्तू को मिरचहा लोन २ तोला ७ माशे मिलाना, देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३३ और पानी से सानकर या घोलकर खाना या पीना।

(६) आम आदि की चटनी के साथ सत्तू विशेष स्वाद देते हैं परन्तु दूध के साथ सत्तू खाने में कोई खटासवाली चटनी नः लेना ऐसा करने से यह विरुद्ध भोजन हो जायगा।

योग सत्तुओं के इस प्रकार हैं

१—सत्तू गेहूँ चने के

सामान—(१) भुने गेहूँ का आटा या आटा भुना २ पाव, (२) भुने चनों का आटा या बेसन भुना १ पाव कुल ३ पाव।

निर्माण—ऊपर कहा गया है। भुने चनों का छिलका निकालकर आटा बनाना।

२—सत्तू गेहूँ तथा मखाने के

(१) भुने गेहूँ का आटा या आटा भुना २ पाव (२) भुने मखानों का आटा १ पाव कुल ३ पाव।

३—सत्तू गेहूँ चने तथा मखाने के

(१) भुने गेहूँ का आटा या आटा भुना १ पाव, (२) भुने चनों का आटा या बेसन भुना १ पाव, (भुने चने छिलके निकालकर लेना) (३) मखानों का आटा १ पाव, कुल ३ पाव।

४—सत्तू गेहूँ चने के

(१) भुने गेहूँ का आटा या आटा भुना १ पाव, (२) भुने चनों का आटा या बेसन भुना १ पाव (भुने चनों के छिलके निकाल कर लेना) कुल २ पाव।

५—सत्तू चावल चने के

(१) भुने चावल का आटा या चौरीठ भुना २ पाव, (२) भुने चनों का आटा या बेसन भुना १ पाव (भुने चनों के छिलके निकालकर लेना), कुल ३ पाव।

६—सत्तू चावल, चना तथा गेहूँ के

(१) भुने चावल का आटा या चौरीठ भुना १ पाव, (२) भुने चनों का आटा या बेसन भुना १ पाव (भुने चनों का छिलका निकालकर लेना, (३) भुने गेहूँ का आटा या आटा भुना १ पाव, कुल ३ पाव।

७—सत्तू गेहूँ, चना, चावल तथा मखानों के

(१) भुने गेहूँ का आटा या आटा भुना १ पाव, (२) भुने चनों का आटा या बेसन भुना १ पाव, (भुने चनों का छिलका निकालकर लेना) (३) भुने चावल का आटा या चौरीठ भुना १ पाव, (४) भुने मखानों का आटा १ पाव, कुल ४ पाव = १ सेर।

जौ आदि अन्य अन्न के भी सत्तू इसी आधार पर इच्छानुसार भूनकर बना लें।

सबसे उत्तम प्रथम तथा सातवाँ योग है, उसमें चतुर्थांश घी का मोयन देकर बराबर की खाँड़ घोटी मिलाकर दूध या पानी से सानकर या घोलकर पियें या खायँ और अपूर्व स्वाद लें।

भुने आटा से भुने अनाज के आटा के सत्तू कुछ विशेष सोंधे होते हैं।

नं० २७ पंजीरी वर्ग में भी जितनी पंजीरियाँ हैं वह भी सत्तू की तरह पानी या दूध से इच्छानुसार सानकर या घोलकर खायें या पियें तृप्तिकारक हैं।

इच्छानुसार गुलाब केवड़े आदि के इत्र से सत्तुओं को सुगन्धित भी कर सकते हैं तथा पक्के गुलाब आदि के शर्बतों से भी खा पी सकते हैं। फलाहारी पंजीरियों के सत्तू व्रत में खाने पीने योग्य हैं।

श्रीगणेशाय नम:

नं० (३२) रायता वर्ग

रायते के शौक़ीन ऐसे-ऐसे पड़े हैं कि चाहे अन्य जो भी स्वादयुक्त रसोईं बन जाय, सो खा तो लेंगे पर रायता नहीं तो कुछ नहीं, तो लीजिये रायता वर्ग का भी श्रीगणेश करता हूँ और प्रथम अनोखा रायता बताशों का लें जो शायद ही सबनेखाया हो।

१—बताशों का अनोखा रायता

सामान—(१) दही जो बहुत खट्टा न हो कपड़े से भाँग की तरह रगड़-रगड़कर छान लें तब तोलकर लें ४० तोला (२) खाँड़ सफ़ेद दानेदार बारीक पिसी ५ तोला (३) भुना जीरा बारीक पिसा ६ माशे (४) भुनी हींग बारीक पिसी १ रत्ती (५) लाल मिरच बारीक पिसी २ रत्ती (६) काली मिरच बारीक पिसी १२ रत्ती (७) बड़ी या छोटी इलायची के बीज बारीक पिसे ३ माशे (८) नमक सेंधा बारीक पिसा ६ माशे (९) बताशे ४० तोला (१०) घी १ पाव। भूनने के लिये देखें नं० १३ चटनी वर्ग का उपदेश नं० ३।

निर्माण—दही में सब मसाला अच्छे प्रकार मिलाकर एक कलई के पात्र में रख लें। (दही जमाने या बाज़ार से लाने, दही पर क्रिया करने में और दही या दही युक्त वस्तु को रखने में सदा ही पात्र, काठ, काँच, चिनी मिट्टी, इनेमिल या कलई किया लेना जिसमें किसी धातु का स्पर्श दही को न लगे नहीं तो कस आकर स्वाद बिगड़ जायगा।)

अब घी को आँच पर इतना गरम करें कि धुवाँ न उठने पावे तब कड़ाही को (छोटी कड़ाही लेना जिसमें १ सेर जल आवे) नीचे उतारकर थोड़े बताशे घी में डाल दें यह बताशे जब घी में बैठ जायँ तब तुरन्त ही छेदवाली करछी से निकाल लें जिसमें घी बताशों के साथ न आवे और बताशों को थाली में रख दें और थाली को थोड़ा टेढ़ा कर दें कि जिसमें बताशों से रहा सहा घी भी निकल जाय। इसी तरह सब बताशे घी में पकाकर निकाल लें अगर घी गरम होगा तो बताशे फूट जायँगे इन बताशों के शीतल हो जाने पर दूसरी थाली में रख लें।

जब जिसे जितने बताशे देना हों, उतने एक काँच या कलई आदि की तश्तरी म बिछा दें और उन पर चम्मच से उपरोक्त बना हुआ दही इतना डाल दें कि बताशे तर हो जायँ अब यह बताशों का रायता सर्वथा तैयार है जो चाहे स्वाद ले। घी म उपरोक्त प्रकार से सेंके बताशे उतना जल्द नहीं गल जाते जितने कि सादे गलकर फूट जाते हैं। (जो घी बचे वह रख लें) दही अधिक खट्टा जान पड़े तो खाँड़ इच्छानुसार मिला लें।

२—रायता लौकी

सामान—(१) लौकी छिली छोटी-छोटी कटी आधा सेर (पाक करने को कलईदार पात्र लेना) (२) नमक सेंधा बारीक पिसा १ तोला (३) जीरा सफेद ६ माशे (४) लाल मिरच ३॥ माशे (५) हींग पिसी ६ रत्ती (६) घी २॥ तोला।

निर्माण—घी तप्त करके उसमें हींग डालकर, जीरा डाल दें और लालमिरच पिसी छोड़कर घी में मिलाकर लौकी छौंक दें और नमक डालकर मिला दें और बन्द करके पकने दें जब पक जाय और लौकी से जो पानी छूटे तो वह भी सूख जाय (अगर

लौकी कड़ी हो और पानी कम या न छूटे तो आवश्यक पानी डालकर पकालें) तब थोड़ा भूनकर उतार लें यदि यह पक्की लौकी तोल में १।। पाव हो तो इसको मसालेदार दही (अभाव में सादा दही नमकीन) २ पाव में मिला दें रायता तैयार होगा (मसालेदार दही के लिये देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ५५) रायता ताज़ी लौकी का बहुत उत्तम होता है उबाले शाकों के रायते से यह छौंककर बनाया रायता अधिक उत्तम होता है।

३—रायता आलू

सामान व निर्माण—मसालेदार दही (देखें प्रा० उपदेश नं० ५५) यदि एक सेर हो तो उसमें छिले आलुवों का तैयार शाक नं० १५ शाक वर्ग के योग नं० १३६ के अनुसार बने में से तीन पाव लेकर मिलादें तैयार बहुत उत्तम होता है।

४—रायता सीताफल

सामान व निर्माण—पका लाल सीताफल को छीलकर छोटा-छोटा काटलें और उपरोक्त योग नं० २ रायता लौकी की तरह छौंककर पका लें और उसी तरह तोलकर मसालेदार दही में मिला दें, तैयार किसी से कम नहीं है।

५—रायता बथुवा

सामान व निर्माण—शाक बथुवा को बिनकर धोकर तथा डंठल निकालकर धोकर छोटा-छोटा कतरलें और उपरोक्त योग नं० २ में कही विधि से छौंककर पकाकर तोलकर मसालेदार दही में मिला लें, तैयार यह तो स्वाद के साथ बथुवे के उत्तम गुणों से युक्त भी है।

६—रायता परवर

सामान व तिर्माण—सब वैसा ही करें जैसा योग नं० २ रायता लौकी में है, इसके स्वाद का क्या कहना।

७—रायता संहिजन के फूलों का

यह फूलों को उबालकर बनता है। उबालने की विधि देखें नं० १५ शाक वर्ग का योग नं० १६६ उबलने पर उसी सामान व मसाले से बनालें जैसा योग नं० २ रायता लौकी में कहा है। स्वाद व गुण पूर्ण है।

८—रायता तोरई

सामान व निर्माण—सब वैसा ही, जैसा योग नं० २ रायता लौकी में है उत्तम होता है।

९—रायता कुँदरू

सामान व निर्माण—सब वैसा ही जैसा योग नं० २ रायता लौकी में कहा है, किसी से कम नहीं। कुँदरू पकाने में पानी न डालना।

१०—रायता कटहर

सामान व निर्माण—सब वैसा ही जैसा योग नं० २ रायता लौकी में कहा है, कटहर छोटा-छोटी काटकर पकाना, कटहर काटने की विधि देखें प्रा० उपदेश नं० १४ रायता बढ़िया होता है कटहर कच्चा लेना और नमक सवाया डालना।

११—रायता हरी मटर

सामान व निर्माण—सब वैसा ही जैसा योग नं० २ रायता लौकी में वर्णित है, अपूर्व रायता है। (मटर के दाने मीठी जाति के हों)।

१२—रायता बूँदी

मसालेदार दही (देखें प्रा० उपदेश नं० ५५) यदि एक सेर हो तो उसमें एक पाव बूँदी (देखें नं० १८ लड्डू वर्ग में बूँदी के लड्डू का योग नं० ६) सादी भिगोदें तैयार।

१३—रायता खीरा

सामान व निर्माण—सब वैसा ही जैसा योग नं० २ रायता लौकी में वर्णित है, रोचक है।

१४—रायता अनेक प्रकार

उपरोक्त योग नं० २ रायता लौकी के आधार पर, जिस अन्य भाजी का आप रायता बनाना चाहें बना लेना। या शाक वर्ग नं० १५ में जो भाजियाँ जिस मसाले से सूखी बनी हैं उनमें से लहसुन और हलदी निकालकर बाकी मसाले में बनाकर मसालेदार दही में भिगो देना।

१५—अमिरती अंगूर तथा रसभरी का रायता

देखें नं० २६ शर्करा पाक वर्ग का योग नं० ६४ इन चीजों को दही में साबित ही भिगोना।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३३) चाट वर्ग

इस वर्ग का नाम लेते ही दाँत खट्टे हुए जाते हैं, मुख लाला रस से भर जाता है, चाट के शौक़ीन लोट पोट हुए जाते हैं। तो लीजिये कुछ योग आपके दिल बहलाव को लिख देता हूँ।

१—चाट आलू (कचालू)

सामान—(१) आलू उबाले छिले कटे १ पाव (२) मिरचहा लोन ७ माशे ६ रत्ती (अर्थात् नमक ६ माशे लालमिरच १४ रत्ती, देखें प्रा० उपदेश नं० ३३) (३) सिरका मीठा या निम्बू का रस ४ ड्राम = १/२ औंस = १$\frac{1}{4}$ तोला (देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नम्बर ६ सिरका बनाना)।

निर्माण—किसी मट्टी, काँच आदि के पात्र म या पत्तों के दोने में आलू रखकर उनमें मिरचहा लोन लगा दें, फिर सिरका या निम्बू का रस डालकर मिलादें तैयार एक मजबूत नये धुले तिनके या चम्मच से एक-एक टुकड़े का स्वाद लीजिये।

२—चाट केला

सामान—(१) केला पक्का छिला कटा १ पाव (२) नमक मिरच ७ माशे ६ रत्ती, (अर्थात् नमक ६ माशे कालीमिरच १४ रत्ती, देखें प्रा० उपदेश नं० ३३) (३) सिरका मीठा या निम्बू का रस ४ ड्राम = १/२ औंस = १$\frac{1}{4}$ तोला देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ६।

निर्माण—योग नं० १ की तरह।

३—चाट नासपाती

सामान—(१) नासपाती छिली कटी १ पाव (२) जिरहा लोन ११ माशे ६ रत्ती, (अर्थात् नमक ६ माशे, जोरा ४ माशे लालमिरच १४ रत्ती देखें प्रा० उपदेश नं० ३३) (३) सिरका मीठा या निम्बू का रस ४ ड्राम = १/२ औंस = $१\frac{१}{६}$ तोला देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ६।

निर्माण—योग नं० १ की तरह।

४—चाट अमरूद

सामान—(१) पके अमरूद छिलके सहित कटे १ पाव (अगर छिलका मोटा या कसेला हो तो छील डालना) (अमरूद प्रयागराज इलाहाबाद के सबसे अच्छे होते हैं) (२) नमक मिरच ७ माशे ६ रत्ती देखें प्रा० उपदेश नं० ३३ (३) सिरका मीठा या निम्बू का रस ४ ड्राम (देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ६।

निर्माण—योग नं० १ की तरह।

५—चाट पपीता

सामान—(१) पपीता पका छिला कटा १ पाव (२) नमक मिरच ७ माशे ६ रत्ती (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३) (३) सिरका मीठा या निम्बू का रस ४ ड्राम (देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग न० ६)।

निर्माण—योग नं० १ की तरह।

६—चाट आड़ू

सामान—(१) पके आड़ू छिले कटे १ पाव (२) नमक

मिरच ७ माशे ६ रत्ती देखें प्रा० उपदेश नं० ३३ (३) सिरका मीठा या निम्बू का रस ४ ड्राम देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ६।

निर्माण—योग नं० १ की तरह।

७—चाट अनार

सामान—(१) अनार के बीज १ पाव (२) नमक मिरच ७ माशे ६ रत्ती देखें प्रा० उपदेश नं० ३३।

निर्माण—किसी साफ मट्टी या काँच के पात्र में या पत्तों के दोने में अनार के बीज डालकर नमक मिरच लगा दें तैयार।

८—चाट अंगूर

सामान—(१) अंगूर बेदाना (हरी ताज़ी किशमिश) १ पाव अंगूरों को पानी से अच्छी तरह धो लेना। (२) नमक मिरच ७ माशे ६ रत्ती, देखें प्रा० उपदेश नं० ३३।

निर्माण—योग नं० ७ को तरह।

९—चाट जामुन

सामान—(१) जामुन (फरेंद) पके साबित १ पाव (२) नमक मिरच ७ माश ६ रत्ती देखें प्रा० उपदेश.नं० ३३।

निर्माण—योग नं० ७ की तरह।

१०—चाट खीरा या ककड़ी

सामान—(१) खीरा छिला कटा १ पाव, (बहुत नरम दूधिया हों तो छीलने की आवश्यकता नहीं), (२) नमक मिरच ७ माशे ६ रत्ती, देखें प्रा० उपदेश नं० ३३।

निर्माण—योग नं० ७ की तरह (इच्छा हो तो खटास मिला लें जैसा ऊपर के योगों में कहा है।

११—-चाट फालसा

सामान—(१) फालसे पके साबित १ पाव, (२) नमक मिरच ७ माशे ६ रत्ती, देखें प्रा० उपदेश नं० ३३।

निर्माण—योग नं० ७ की तरह (फालसों को पहले पानी से धो लेना)।

१२—चाट भुट्टा भुना

भुट्टों को भूनकर उन पर मीठे सिरके या नींबू के रस में उँगली डुबोकर, चुपड़ दें और नमक मिरच यथारुचि लगाकर चबायें।

जिनको अधिक खटास पसन्द हो वह नींबू का ताज़ा रस योगों में डालें तथा मध्यम खटास पसन्द करनेवाले मीठे सिरके से योग बनावें। जिनको खटाई बिलकुल नापसन्द हो वह खटाई न डालें इन योगों में विशेषता यह है कि मसाला कुछ देख नहीं पड़ता और स्वाद पूरा होता है तो इनका नाम बिना मसाले की चाट कहें तो बेजा न होगा। दो तीन फलों को एकत्र यथारुचि चाट बनाकर प्रकार बढ़ा लें।

चाट बनाने म चटनियाँ भी काम में आती हैं जिनसे यथारुचि लेकर जब जैसी मरजी हो चाटें तैयार कर-करके स्वाद लें, अनेक प्रकार की चाटें बन जायँगी, देखें नं० १३ चटनी वर्ग जिसमें १०५३० योग हैं। अन्य कन्द या फलों (घुइयाँ, बण्डे, अनन्नासादि) की चाट भी इसी आधार पर बना लें। मीठे सिरके के अभाव में नींबू के रस में इच्छानुसार खाँड़ मिला लें और शोभा तथा सुगन्ध के लिये जब सुलभ हो हरी धनिया की पत्ती डालें, तथा सूखी लाल मिरच की जगह हरी मिरच डालें (एक सेर खट्टी चाट में पाँच तोला खाँड़ और एक तोला हरी धनिया पीसकर मिला देना उत्तम है)।

१३—दाल मखनियाँ मूँग की चटपटी

सामान—(१) दाल मूँग बिना छिलके की १ पाव, (२) नमक सेंधा पिसा २ तोला, (३) मिरच लाल पिसी २८ रत्ती, (४) हींग ८ रत्ती, (५) घी ३ तोला, (६) हरी मिरच (डंठल निकालकर) ६ माशे, (७) धनिया हरी ६ माशे, (८) साइट्रिक एसिड पिसा ६ माशे (Citric Acid), (९) पानी १॥ सेर।

निर्माण—घी तप्त करके उसमें पिसी हींग डालकर लाल मिरच डाल दें और दाल को (अच्छी तरह धोकर) नमक सहित छौंक दें और करछी से दो तीन बार चलाकर ढक दें, एक मिनट बाद फिर चलाकर ढक दें फिर एक मिनट बाद खोलकर चलाकर १॥ सेर पानी डालकर पकावें, जब पकते-पकते दाल बिलकुल गल जाय और पानी भी करीब-करीब मिलजाय (बीच-बीच में दाल को चलाते रहें, जिसमें पात्र में लगकर जले नहीं) तब पात्र को उतारकर चमचे से खूब घोट देना कि माखन जैसी हो जाय तब इसमें हरीमिरच तथा धनिया हरी छोटी-छोटी कटी और निम्बू का सत्व (Citric acid) डालकर मिला दें तैयार हो गई।

हरीमिरच व धनियाँ हरी के अभाव में सूखी मिरच तथा धनियाँ से काम लेना और साइट्रिक के अभाव में ताज़े निम्बू का रस अपनी इच्छानुसार डालकर खट्टा कर लेना। खटाई और घोटाई के कारण दालों का पाक कलईदार पात्रों से करना।

लोग कहते हैं कि यह दालें बाज़ार की चटपटी दालों से उत्तम हैं। जिनको सफेद रंग की दाल पसन्द न हो, वह योग में ६ माशे हलदी बढ़ालें।

१४—दाल मखनियाँ मसूर की चटपटी

सामान व निर्माण—योग नं० १३ की तरह, केवल दाल मूँग के बदले दाल मसूर या मलका मसूर लेना और पानी १॥ सेर के के बदले १¾ सेर लेना।

१५—दाल मखनियाँ खड़े मूँग की

सामान—(१) खड़ी मूँग १ पाव (२) नमक सेंधा पिसा २ तोला (३) लालमिरच पिसी ६ माशे (४) हींग ८ रत्ती (५) घी ३ तोला (६) भुनी धनियाँ ३ माशे (७) भुना जीरा ३ माशे, (८) साइट्रिक ऐसिड पिसा ६ माशे (९) पानी १॥ सेर।

निर्माण—घी तप्त करके उसमें पिसी हींग डालकर लालमिरच डालदें और दाल को नमक सहित छोड़कर और करछी से चलाकर ढक दें, एक मिनट बाद फिर चलाकर ढक दें, फिर एक मिनट बाद खोलकर चलाकर पानी १॥ सेर डालकर उसी विधि से पकालें जैसा योग नं० १३ में कहा है, पकने पर भुना जीरा, भुनी धनियाँ तथा साइट्रिक ऐसिड सब बारीक पिसी मिला दें तैयार हो गई। इसको योग नं० १३ के मसाले से भी पका सकते हैं।

१६—दाल मखनिया अरहर की चटपटी

सामान व निर्माण—सब वैसा ही जैसा योग नं० १३ में है तथा दूसरी तरह भी पका लें जैसे—

सामान—(१) दाल अरहर १ पाव (२) नमक सेंधा पिसा २ तोला (३) लाल मिरच ६ माशे (४) लहसुन १ तोला (५) धनियाँ ३ माशे (६) साइट्रिक एसिड ६ माशे (७) घी ३ तोला (८) हींग ८ रत्ती (९) पानी १½ सेर।

निर्माण—घी तप्त में लहसुन धनिया बारीक पिसा छोड़कर पकावें फिर लाल मिरच डाल दें और दाल को नमक सहित छौंक दें और थोड़ा चलाकर बन्द कर दें, फिर खोलकर १½ सेर पानी डालकर योग नं० १३ की तरह पकाकर घोट लें, घुट जाने पर साइट्रिक एसिड मिला दें और ½ तोला घी गरम में हींग डालकर छौंक दें तैयार हो गई। इसी तरह अन्य दालों की भी मखनिया दाल बना सकते हैं तथा दो-दो दाल या तीन-तीन या अधिक एकत्र की भी रचना कर लें।

१७—चाट अमिरती, अंगूर, रसभरी

देखें नं० २६ शर्करा पाक वर्ग का योग नं० ६४।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३४) पना वर्ग

पना यदि गरमियों में अच्छा बना तो पना प्रेमी शर्वत से अधिक इसका स्वागत करते हैं, पना का स्वाद भी अलौकिक है और अपने ढङ्ग की चीज़ भी एक ही है। यह अत्यन्त रुचिकारक होते हैं वायुनाशक हैं तथा अम्बियों का पना लू से बचाता है। सो पना के योग दो एक, वर्ग पूरा करने को जान लीजिये कभी-न-कभी काम आयेंगे।

१—पना अम्बियों का

अम्बियों (कच्चे आम) को लेकर धोकर पोंछकर तोल लें और उसी के हिसाब से इनको नं० १५ शाक वर्ग में जैसी आलू भूनने की विधि योग नं० १५ में बतलाई है उसी तरह करके भून लेना जब राख बिलकुल शीतल हो जाय तब अम्बियों को राख से निकालकर ठंढे पानी में भिगो देना, कम-से-कम एक घंटा भीगने पर धोकर निकाल लेना अब जितनी यह भुनी अम्वियाँ तोल में हों, उनका चौगुना पानी लेना (एक पाव भुनी अम्बियाँ हों तो १ सेर पानी लेना) और इस पानी में अम्बियों को डालकर, अंम्वियों को ऐसा मलना कि अंबियों का सब रस जो गुठली छिलके में हो वह भी सब पानी में छूट आवे, तब छिलका गुठली निचोड़कर निकाल डालना और इसको पतले कपड़े या कलईदार चलनी से छान लेना जिसमें छिलका जालादि जो हो निकल जाय, अब अगर यह छना हुआ पना एक सेर हो तो उसमें

(१) नमक सेंधा बारीक पिसा २ तोला (२) जीरा सफ़ेद बारीक पिसा ६ माशे (३) लालमिरच बारीक पिसी तीन माशे (४) हींग ८ रत्ती १ तोला पानी में घोल छानकर लेना। इन सब चीज़ों को पना में मिला देने से उत्तम पना तैयार हो जायगा। चाहे स्वतंत्र पीजिये अथवा रोटी पूरी आदि से, या पकौड़े फुलौरी, बड़ों को भिगोकर खायें या गोल-गप्पों में भरकर जल जीरे की तरह स्वाद लें।

२—पना अम्बियों का मीठा

सब सामान व निर्माण योग नं० १ की तरह, इस १ सेर में आधा सेर खाँड़ या गुड़ आदि जो आपको रुचे अच्छी तरह मिला देने से खटमिट्ठा पना बनैगा।

३—पना अम्बियों का मीठा दूसरा प्रकार

उपरोक्त योग नं० १ की तरह अम्बियों का पना बनाकर छान लें पर उसमें नमक मसाला न डालकर एक सेर पने में आधा सेर खाँड़ या गुड़, राब आदि जो रुचिकर हो अच्छी तरह मिला देने से मीठा पना बनेगा, इच्छानुसार सुगन्धित भी कर सकते हैं। अगर पसन्द हो तो एक सेर पीछे ४ रत्ती कालीमिरच भी छोड़ सकते हैं।

४—पना इमली का

सामान—(१) पक्का इमली का गूदा बीज रहित १ पाव (२) खाँड़ या गुड़ १ पाव (३) पानी आधा सेर (४) नमक सेंधा पिसा २ तोला (५) लालमिरच पिसी ३ माशे।

निर्माण—पहले पानी में गूदे को खलभला करके धो लेना जिसमें इसमें की मिट्टी निकल जाय फिर १ पाव पानी तथा

पाव खाँड़ डालकर खूब मलना जब गूदा सब छूट आवे तब इसको कलई की छलनी से या कपड़े से छान लेना और बचे फोकस में १/२ पाव पानी डालकर मलकर फिर छान लेना और तीसरी बार भी १/२ पाव पानी डालकर मलकर छानकर सब छना हुआ माल एकत्र करके उसमें नमक सेंधा पिसा २ तोला और लालमिरच पिसी ३ माशे मिला देना तैयार यह परम रुचिकर और स्वादिष्ट होता है, अफारा नाशक तृषा निवारक पाचक और मूत्रल है।

५—पना इमली का मीठा दूसरा प्रकार

उपरोक्त योग नं० ४ की तरह, इमली के गूदे में दूनी खाँड़ या गुड़ डालकर पना बनालें और नमक मिरच न डालें।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३५) पकौड़ा वर्ग

सब बनाया पर पकौड़ों का ध्यान ही न रहा, पकौड़ों के शौक़ीन कहीं नाराज़ न हो जायँ, इसलिये, आइये, इन्हें भी लगे हाथों बना डालें।

१—पकौड़ा आलू तथा आलू मटर के

सामान—(१) उबाले छिले आलू का सिल पर पिसा भुरता ४० तोला (२) नमक सेंधा १ तोला (३) हरी या सूखी लालमिरच ३½ माशे (४) धनिया सूखी ६ माशे हरी मिले तो १ तोला (५) जीरा सफ़ेद ८ माशे (६) आटा गेहूँ (फलाहारी बनावें तो सिंघाड़े का आटा लेना) २ तोला (७) हींग ६ रत्ती।

निर्माण—पिसी आलुवों में सब नमक मसाला आदि बारीक पीसकर मिला दें और इसकी दो-दो तोले की टिकियाँ (या बड़ी छोटी जैसा जी चाहे) बनाकर मंदाग्नि पर २ छटाँक घी में बादामी रंग पर आने तक पकालें तैयार।

उपरोक्त आलुवों की दो टिकियाँ बनाकर उनके बीच में नीचे लिखी मटर भरकर सिरों को चुटकी से दबाकर २ छटाँक घी में मंदाग्नि पर बादामी रंग पर आने तक पकालें तैयार।

(१) हरी मटर के दाने २० तोला (२) नमक सेंधा ६ माशे (३) हरी या लालमिरच १४ रत्ती, (४) जीरा सफ़ेद ४ माशे (५) हरी धनिया ६ माशे (सूखी ३ माशे)।

निर्माण—मटरों के दानों को दरोड़कर (मोटा-मोटा पीसकर) सब नमक मसाला बारीक पीसकर मिला दें तब भरें। या इस प्रकार मसाला मिली मटर को यदि १ तोला घी में छौंक कर भरें तो और अच्छा इनको भात, रोटी, पूरी जिसके साथ भी खाएँ उत्तम और रुचिकर हैं। या स्वतंत्र स्वाद लें इनको आलू मटर की कचौरी भी कहते हैं।

२—पकौड़े भाजी के पचमेल

योग नं० १ का सामान—(१) बेसन बारीक २० तोला (२) आटा गेहूँ ५ तोला (३) नमक सेंधा ७½ माशे (४) हरी या सूखी लालमिरच ६ माशे (५) हींग ६ रत्ती, (६) हलदी १½ माशे (७) पानी २५ तोला।

निर्माण—दोनों आटों को एकत्र करके उनमें नमक तथा मसाला खूब बारीक पीसकर मिला दें और २५ तोला पानी से इस आटे को पतला करके रख लें।

योग नं० २ का सामान—(१) गोभी का फूल १० तोला (२) आलू १० तोला (छिले या छिलके सहित) (३) मटर के दाने १३ तोला (४) सोया हरा २½ तोला (५) मेथी हरी २½ तोला (६) धनिया हरी १¼ तोला (७) अदरख १ तोला। इस सब ४० तोले में नमक सेंधा १ तोला और लालमिरच ४ माशे खूब बारीक पीसकर मिलादें, सब आलू गोभी तथा शाक व अदरख मटर के बराबर छोटे-छोटे कटे हों, तब नमक मिरच मिलाना।

जब उपरोक्त दोनों योग तैयार हो जायँ तब दोनों योगों को एकत्र मिला दें और एक पाव घी म मंदाग्नि पर पकौड़े बना-बनाकर पका लें, जो बादामी रंग पर पक जायँगे। इनको दही या छाँछ मसालेदार या भात पूरी रोटी के साथ या अकेले ही

बड़े रुचिकर हैं अचार चटनी के साथ भी उत्तम लगते हैं, घी आधा पाव बच रहता है। पकौड़े गरमागरम विशेष रुचिकर लगते हैं।

३—पकौड़े अनेक प्रकार

ऊपर नं० २ योग पकौड़ों का जो कहा गया है, उसी के आधार पर आपको जिस एक भाजी के या दो-दो तीन-तीन भाजियाँ मिलाकर पकौड़े बनाने हों तो वह ४० तोला लेकर छोटी-छोटी काटकर उसमें नमक मिरच जैसा योग नं० २ के योग नं० २ में है मिलादें और इसी योग नं० २ का योग नं० १ तैयार करके उसमें मिला दें और घी १ पाव में पकौड़े यथा विधि बना लें। इसी हिसाब से कमती बढ़ती जितनी इच्छा हो बना लें। कुछ भाजियाँ जिनके पकौड़े उत्तम होते हैं लिख देता हूँ। मटर, आलू, प्याज, बैंगन, घुइयाँ के पत्ते, घुइयाँ, सीताफल, लौकी, भिण्डी, हरी मिरच तथा तोरई आदि।

४—पकौड़े रसेदार

जिस वस्तु के पकौड़े बनावें तो बनने पर उनको यदि इच्छा-हो तो रसेदार आलुओं की तरह बना लें देखें नं० १५ शाक वर्ग का योग नं० ८६ आलू रसेदार बनाना। रसेदार बनाते समय यदि पकाड़े आधा सेर हों तो ठंढे गरम मसाले के साथ मिरच न डालना क्योंकि यह काफी कडुये हैं तथा नमक केवल ३ माशे डालना कारण नमक की मात्रा भी पकौड़ों में है।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३६) चिल्ला वर्ग

बड़ों के साथ चिल्ला का नाम भी आता है और यह बहुतों को वड़ों से अधिक भाते हैं और कई अनाज के कई प्रकार के खट्टे मीठे, बनाये जाते हैं।

१—चिल्ला मूंग के चटपटे

सामान—(१) मूँग की दाल की बारीक पिसी धोई १ सेर, (२) सेंधा नमक बारीक पिसा १॥ तोला, (३) हींग पिसी १६ रत्ती, (४) लाल मिरच बारीक पिसी ३॥ माशे, (५) पानी ४० तोला।

निर्माण—नमक, हींग तथा लाल मिरच को थोड़े पानी में घोलकर धोई में मिला दें और फिर बाकी का सब पानी डाल कर मिला दें कि ४० तोला पूरा हो जाय, अब यह पतली धोई तैयार हो गई।

अब जलेबी बनानेवाली समतल कड़ाही को मन्द अग्नि पर रखना और उसमें घी चुपड़ देना, जब कड़ाही रोटी सेंकने के तवे जितनी गरम हो तब इसमें एक छोटा कटोरा भरके उपरोक्त पतली धोई को, कड़ाही के बीच में डालकर हाथ से गोल-गोल फैलावें और जो अधिक धोई हो वह करछी से या हाथ से (पानी लगाकर) उठाते जाना (अधिक धोई हाथ से उठाना जब कम रहे, तब उसको चम्मच या करछी से उठाना, जिसमें हाथ न जले) जब इच्छानुसार चिल्ला पतला हो जाय तब धोई

न उठाना। उठाते-उठाते नीचे से धोई जमकर सूखकर रोटी जैसी हो जायगी, तब इस पर घी चुपड़ देना और इसको करछी में घी लगाकर करछी के औंधे फने से सावधानी के साथ चारों ओर से नीचे से खुरच-खुरचकर (कड़ाही घुमा-घुमाकर) उठाकर, टूटने न पावे, उलट देना और इस दूसरी तरफ भी अच्छी तरह सिंक जाने पर निकाल लेना तैयार।

चिल्ला जिस तरफ़ पहले कड़ाही में पड़ता है उधर अधिक लाल होता है और दूसरी तरफ़ केवल लाल चित्तियों युक्त पकता है और पकने पर अगर चिल्ले को उजियाले की तरफ़ उठाकर देखें तो इसमें अनेक छेदों का जाल दिखाई देता है।

सिरका या चटनी के साथ या चाहे ऐसे ही खाइये या किसी मीठी या खट्टी कढ़ी या दही में भिगोकर (कढ़ियों के लिये देखें नं० ६ कढ़ी वर्ग और मसालेदार दही के लिये देखें प्रा० उपदेश नं० ५५।

चिल्ले गरम-गरम खाने में बड़े रुचिकर और स्वादिष्ट होते हैं और भिगोये उनसे उत्तम।

२—चिल्ला मोथी के चटपटे

सब जैसा योग नं० १ में हैं लेना और करना, मूँग की जगह मोथी की धोई लेना।

३—चिल्ला लोबिया के चटपटे

सब जैसा योग नं० १ में है लेना और करना, मूँग की जगह लोबिया की धोई लेना।

४—चिल्ला बेसन के

सामान व निर्माण—बेसन ४० तोला में उतना ही नमक

लाल मिरच और हींग लेना जितना योग नं० १ में है और बेसन में मिलाकर पानी ६० तोले से घोल लेना और इसके चिल्ले उसी प्रकार से बना लेना जैसा योग नं० १ में कहा गया है सब नमकीन चटपटे चिल्ले उत्तम हैं पर मूँग के सर्वोत्तम होते हैं।

५—चिल्ले मीठे

सामान—(१) आटा ४० तोला, (२) खाँड़ या गुड़ ४० तोला, (३) पानी ३ पाव।

निर्माण—पानी में गुड़ या खाँड़ घोल, छानकर, आटे को घोल लें और इसके चिल्ला योग नं० १ की विधि से बना लें। इनको दूध, रबड़ी, दही आदि के साथ भी खाते हैं।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३७) बड़ा वर्ग

१—लौकी के बड़े, २—खरबूजे के बड़े

सामान—(१) लौकी के गोल कतरे आधा सेर (२) खरबूजा के कतरे आधा सेर (३) नमक सेंधा २ तोला (४) ठंढा मसाला (देखें प्रा० उपदेश नं० ३०) २ तोला ८ रत्ती (५) गरम मसाला (देखें प्रा० उपदेश नं० ३०) १ तोला (६) चावल १ तोला (७) घी १ पाव।

निर्माण—दूधिया, मीठी, ताज़ी लौकी को धोकर उसके हरे छिलके को छील डालें, लौकी को चीरकर फाँक न करें, अब यह सफेद लम्बी लौकी के एक सिरे से आधी-आधी इंच के मोटे गोल-गोल कतरे काट लें, यह बड़े बन गये बीज जो कड़े हों निकाल डालें।

खरबूजा दलदार लें (जो गला न हो) और उसको निम्बू की तरह बीच से काटलें यह दो कटोरे से हो गये, अब एक-एक कटोरे के चार भाग बराबर-बराबर करदें यह आठ टुकड़े हो गये अब इन आठ टुकड़ों को बीच से काट दें तो १६ टुकड़े हो गये अब इनके बाहर का छिलका छील डालें अब अगर यह टुकड़े एक इञ्च मोटे हों तो मोटाई में बीच से दो परत अलग कर दें अब यह आध इञ्च मोटे बड़े हो गये।

अब सब मसाले तथा नमक और चावल को एकत्र पानी से चटनी की तरह खूब बारीक पीस लें और थोड़ा पानी डालकर

इतना पतला कर लें कि जिसमें यह मसाला सब बड़ों पर ठीक-ठीक लिपट जाय फिर लौकी और खरबूजे के बड़ों को अलग-अलग करलें और पहले लौकी के बड़े भून लें क्योंकि इनसे पानी छूटने लगता है ।

घी तप्त होने पर मसाला लगे लौकी के बड़ों को घी में बिछा दें और पकने दें, एक तरफ़ कुछ कड़े होने पर उलट दें, जब मसाला भुन जाय और बड़े भी पक जायँ तब घी से निकाल-निकालकर रख लें इसी तरह सब बड़े पका लें ।

अब मसाला लगे खरबूजे के बड़े घी में डालें और मसाला पकने तक पकावें बड़े गलने न पावें, इससे पहले निकाल लें ।

मसालेदार दही १¼ पाव लौकी के बड़ों को, और इतना ही खरबूजे के बड़ों को दो कलई के पात्रों में अलग-अलग लें और बड़ों के ठंढे होने पर मसालेदार दही में अलग-अलग भिगो दें । मसालेदार दही बनाने की विधि को देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ५५ ।

दोनों प्रकार के बड़ों का अपूर्व स्वाद अलग-अलग है, आज ही बनाकर देखिये और प्रसन्न हूजिये ।

खरबूजे के बड़े, जो छिलके की ओर का आधा है वह देर तक घी में ठहरेगा और अन्दर के भाग का जल्दी गलेगा सो ध्यान रखना कि बहुत गल न जाय । जो बड़े अधिक गल जायँ उन पर दही मसालेदार डालकर खाना या कोरे (बिना दही के) खाना और जो ठीक-ठीक पके हों उन्हें दही में भिगो देना ।

गरम-गरम कड़ाही से निकलते ही बड़ों को दही में डालने से दही फट जाता है, इसलिये ठंढे हो जाने पर बड़ों को दही में भिगोना ।

रोटी, पूरी, दाल, भात के साथ या ऐसे ही जैसे भी, जी चाहे खाये जा सकते हैं सब तरह से रुचिकर ही पायेंगे। घी आधा पाव बच रहता है सो रख लें भाजी बनाने के काम आयेगा। फलाहारी बनाना हो तो योग में चावल के बदले सिंघाड़े का आटा लेना।

३—दही के वड़े

सामान—दाल उड़द की कांड़ी (छरी छिलका उतरी) नई ४० तोला को धोकर १½ सेर पानी में रात को सोते समय भिगो देना और सबेरे पानी से निकालकर धोकर सिल पर बारीक पीस लेना जो करीब एक सेर के उतरेगी (अथवा एक सेर उड़द की धोई लेना) उसमें सेंधा नमक २ तोला बारीक पीसकर पानी में घोलकर मिला देना और हींग २४ रत्ती भी पीसकर पानी में घोलकर मिला देना और थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर थाली में रखकर इस धोई को फेंटें जब फेंटते-फेंटते पानी में तैरने लगे (एक पानी से भरे कटोरे में एक बड़े आँवले भर धोई डालना अगर वह पानी पर तैरने लगे तो ठीक हो गई नहीं तो ऐसा होने तक फेंटना) तब उसमें जीरा सफ़ेद २ तोला बारीक पिसा, बड़ी या छोटी इलायची के बीज बारीक पिसे ३ माशे और काली मिरच ६ माशे तथा लाल मिरच ६ माशे बारीक पीसकर डालकर ख़ूब फेंट देना कि मसाला अच्छी तरह मिल जाय (मसाला पहले न डालना नहीं तो पिट्ठी (धोई) पानी में डालने पर शीघ्र न उठेगी पहले केवल नमक तथा हींग डालकर फेंटना जैसा ऊपर कहा गया है) अब यह बड़ों के लिये तैयार होगई।

निर्माण—अब इस धोई म से एक-एक छटाँक के करीब लेकर (दोनों हाथों में पानी लगाकर धोई उठाना) और हलके

हाथ से लोई (गोला बनाकर) करके हथेली पर बड़ा बना लेना (बड़े के किनारे बीच के भाग से मोटे हों इस तरह का बनाने से पकने पर बड़ों के बीच में गाँठ नहीं पड़ती) और उसमें उँगली से पाँच-पाँच छेद कर देना और मंद आँच पर घी १ पाव में गहरे बादामी रंग पर आने तक पका लेना।

इन बड़ों को मसालेदार दही १¼ सेर में (देखें प्रा० उपदेश नं० ५५) भिगो देना और अच्छी तरह भीगने पर भोग लगाना (नई दाल के बड़े भिगोते ही आध घंटे में भले प्रकार भीगकर खाने लायक हो जाते हैं) इस मसालेदार १¼ सेर दही में पानी आधा सेर और डालकर बड़े भिगोना।

बड़ों को भिगोने से पहले एक-एक दो-दो हथेली में लेकर दूसरे हाथ की हथेली रख कर उँगलियों से बड़ों के किनारे ऐसा दबाना कि भीतर तक थोड़ा-थोड़ा मसक जायँ तब भिगोना (टूटने न पावें)।

बिना पानी का दही सवा सेर को मथकर कपड़े से छान लेना और उसमें प्रा० उपदेश नं० ५५ का मसाला मिलाकर रख लेना और उपरोक्त भीगे हुए बड़ों को पानी युक्त मसालेदार दही से निकाल कर इस बिना पानी के मसालेदार दही में डुबो-डुबोकर परोसना।

यह बड़े बिना भिगोये अर्थात् कोरे भी गरम-गरम खाने में विशेष स्वादिष्ट लगते हैं किसी समय दही न हो तो पानी १¼ सेर में प्रा० उपदेश नं० ५५ का मसाला बारीक पीसकर घोल देना और उसमें ४ औंस मीठा सिरका (देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० ६ तथा ७) या दस रत्ती निम्बू का सत (Citric acid) पीसकर घोलकर और उसमें बड़ों को भिगो देना। यह बड़े भी स्वाद में पूर्ण होते हैं।

जब कभी दही कम हो और बड़े अधिक हों तब बड़ों को पहले उपरोक्त मसालेवाले पानी में भिगोकर फिर प्रा० उपदेश नं० ५५ के मसाले से बने इतने बिना पानी के दही में डाल देने से जो उन पर (बड़ों पर) लग जाय तो सब बड़े दही के भिगोये बन जायँगे। दो तीन दिन के बने बड़ों का दही जब अत्यन्त खट्टा हो जाता है तो आवश्यकतानुसार नमक मिलाने से ठीक हो जाता है। जलेबी बनाने की समतल कड़ाही में बड़े बनाने से बड़ी सरलता होती है। अधिक चटपटा न पसन्द करनेवाले योग में मिरचों की मात्रा आधी या चौथाई लें।

४—दही बड़े दूसरा प्रकार (चुअउवा के)

योग नं० ३ में कही पिष्ठी (धोई) को फेंटकर मसाले से युक्त हो जाने पर जब बड़े बनाने लायक तैयार हो जाय, तब इसमें थोड़ा पानी और डालकर फेंटना कि गाढ़ी रबड़ी जैसी बन जाय, अब इसमें से दो-दो तोले के करीब लेकर मन्द आँच पर घी में बड़ियों की तरह (आकार बड़े का चपटा डालना फूलकर गोल होगा)। डाल-डालकर पका लेना, यह खूब फूलते, पोले और बहुत मुलायम होते हैं। इनमें योग नं० ३ में कहे बड़ों से घी करीब ड्योढ़ा के लगता है इनको भी उसी तरह दही में भिगो लेना—जैसा-जैसा योग नं० ३ में दही बड़े भिगोने को बतलाया है।

५—दही बड़े तीसरा प्रकार

छिलकेवाली दाल उरद को भिगोकर (तीन चार घंटे में भीग जाती है कि जिसका छिलका मल-मलकर धोने से निकल जाता है) और धोकर छिलका निकालकर पीसकर धोई बनाकर योग नं० ३ में कही विधि और मसाले से बड़े बना लें योग नं० ३ में

छिलका उतरी दाल ली गई है, और इसमें छिलका निकालने का परिश्रम अधिक है, आपको जिस तरह सरल जान पड़े उसी विधि से बनालें, स्वाद दोनों में समान है।

६—मीठे बड़े (अमचूर के)

सामान—(१) दाल उड़द की काँड़ी (छरी छिलका उतरी) नई २० तोला (२) नमक सेंधा ६ माशे (३) हींग ४ रत्ती, (४) जीरा ३ माशे (५) इलायची के बीज १½ माशे (६) कालीमिरच १½ माशे (७) घी १ पाव।

निर्माण—भिगोई दाल को पीसकर उसमें नमक और हींग बारीक पीसकर मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर फेंटें कि रबड़ी जैसी हो जाय और हलकी होकर पानी पर तैरे। तब इसमें जीरा, इलायची कालीमिरच भी बारीक पीसकर मिलाकर फेंट दें और १ पाव घी में यह बड़ियों की तरह घी में छोटे बड़े जैसी इच्छा हो हाथ से डाल-डालकर गहरे बादामी रंग पर पका लेना जैसा योग नं० ४ में कहा है। यह खूब फूलते और अन्दर जालदार होते हैं सो बनाकर आगे जो खाँड़ की चाशनी लिखी है उसमें भिगो देना।

चाशनी—अब आटा गेहूँ ३ तोला लेकर उसको एक पाव में घोलकर रख लें। और ३ पाव खाँड़ को ३ पाव पानी में खाँड़ मिलने तक पकाकर छानकर एक पात्र में रख लें और इसमें बड़े जैसे-जैसे पकते जायँ हाथ से दबा-दबाकर इसमें भिगोते जायँ। जब सब बड़े बनकर इसमें भिगो चुकें तब घी ३ तोला (जो बड़े पकाने से बच रहता है उसमें से लें) में मेथी ५ माशा जलाकर निकाल डालें फिर इसमें हींग ६ रत्ती (पिसी) जीरा ६ माशे हलदी पिसी ६ माशे लाल मिरच पिसी ५ माशे तथा अमचूर

१॥ तोला (साबित फाँकें धोकर लेना) डालकर करछी से अच्छी तरह मिलाकर आधा सेर पानी से छौंक दें, जब यह पकने लगे, तब आटा जो पानी में घोल रक्खा है डाल दें और नमक सेंधा बारीक पिसा २। तोला भी छोड़ दें और आधा सेर पानी और छोड़कर पकने दें जब पकने लगे तब इसमें वह चाशनी जिसमें बड़े भीग रहे हैं बड़ों से निकालकर इस पकते, मसालेवाले, जल में छोड़ दें, और पकावें, जब पकते-पकते करीब १ पाव पानी जल जाय और अमचूर की खटास प्रतीत होने लगे तब इसमें से अमचूर की फाँकें निकाल लें और सब बड़े जो चाशनी से निकाल लिये थे इसमें डालकर फिर एक उबाल देकर उतार लें तैयार। भोग लगाइये और इनका अपूर्व स्वाद लीजिये।

७—बड़े अनेक प्रकार

योग नं० ३ में मसाला अधिक है। अगर नं० ६ योग के मसाले से युक्त करके हाथ से पोकर बड़े बनावें तो वह भी खाँड़ की चाशनी में जैसी योग नं० ६ में कही है, भिगोने से उत्तम बनेंगे।

अमचूर के बदले में, इमली, आँवला, अमरस और खाँड़ के बदले गुड़ भी ले सकते हैं और उड़द की धोई के बदले मूँग की धोई लें और अगर उसके बड़े आँवले की चाशनी (योग नं० ६ की विधि से बनी) में भिगोवें तो बीमारों को भी दे सकते हैं।

उसी तरह चाहे योग नं० ३ या योग नं० ६ से उड़द या मूँग की धोई को युक्त करके दही बड़े या मीठे बड़े जब जैसी इच्छा हो विविध प्रकार से बना लें।

तेल सरसों में पकाये बड़े घी में पकाये हुवों से अच्छे होते हैं। यह दही बड़े गरम मसाले पड़े का वर्ग समाप्त हुआ।

८—भाजी के बड़े अनेक प्रकार

मसाले युक्त तैयार फेंटी धोई में नं० १५ शाक वर्ग में जितने प्रकार के भुरते तथा बिना पानी की भाजियाँ हैं, उनको छोटी-छोटी काटकर पकाकर धोई के अन्दर कचौरियों की तरह भर कर बड़े पका लें और दही में भिगो लें (सूखे भी अच्छे लगते हैं) परम स्वादिष्ट तथा नरम होते हैं, यह सैकड़ों प्रकार के भाजी के बड़े कहे गये।

धोई तथा भाजियों का नमक मसाला सब योगों के साथ लिखा है, मिरचों की मात्रा अपनी रुचि अनुसार पूरी रक्खें या जितना कम कटु रुचे मात्रा कम कर लें। देखें प्रा० उपदेश नं० ७६।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३८) सेव वर्ग

लीजिये ऐसे चटपटे सेव के योग आपकी सेवा में समर्पित करता हूँ कि जो बाज़ार में ढूँढ़ने से भी न पा सकेंगे, बनावें, भोग लगावें और प्रसन्न हों।

१—सेव चटपटे हींग के

सामान—(१) बेसन ४० तोला (२) हींग २० रत्ती (३) नमक सेंधा २$\frac{१}{२}$ तोला (४) लाल मिरच १$\frac{१}{४}$ तोला (५) घी मोयन को ५ तोला (६) पानी २० तोला (७) घी पकाने को ४० तोला।

निर्माण—बेसन में मोयन का घी मिलाकर हींग, नमक, लाल मिरच भी ख़ूब बारीक पीसकर मिला दें और पानी डाल-डालकर गूँधे कि सब २० तोले पानी लग जाय तब गूँधकर रख लें।

अब $\frac{१}{२}$ सेर घी कड़ाही में गरम करें और बारीक छेद का सेव छाँटने का झरना कड़ाही पर रखकर उसमें थोड़ा (३ तोले) यह तैयार बेसन लेकर हथेली से दबा-दबाकर रगड़ें, तो घी में बारीक-बारीक लम्बे-लम्बे टुकड़े गिरेंगे, इनको घी में मंद आँच पर हलके बादामी रंग पर आजाने तक पका लें और मोटे छेदों वाली करछी में भरकर घी से निकालकर पीतल की छलनी में रखते जायँ कि जो कुछ घी हो वह भी टपक जाय।

बनाते समय झरने में घी की गरमी से बेसन सूखने लगता

है सो हाथ को पानी से तर कर-करके बेसन को रगड़ने से ठीक-ठीक टपका सकेंगे, सेव गिरने के लिये थोड़ा-थोड़ा झरने को थपक देना चाहिए। घी करीव बराबर का लगता है सो योग में कही मात्रा से कुछ अधिक लेंगे तो पकाने के अन्त तक सरलता होगी। स्वाद इनका अपूर्व है।

२—सेव चटपटे जीरा के

सामान व निर्माण—सब योग नं० १ की तरह, मसाले में जीरा एक तोला और मिलाकर पीस लेना यह स्वाद में बड़े स्वादिष्ट होते हैं।

३—सेव चटपटे अजवायन के

सामान व निर्माण—सब योग नं० १ की तरह मसाले में अजवायन एक तोला और मिलाकर पीस लेना, यह भी परम स्वादिष्ट और पाचक हैं।

४—मीठे सेव तथा लड्डू

सामान—(१) बेसन ४० तोला (२) खाँड़ ५ तोला (३) घी ५ तोला मोयन को (४) पानी २० तोला (५) घी पकाने को ४० तोला (घी एक पाव से कुछ अधिक बच रहता है)।

निर्माण—बेसन में मोयन का घी अच्छी तरह मिलालें और २० तोले पानी में ५ तोला खाँड़ घोलकर छान लें और इस शर्वत मोयन मिले बेसन को गूँध लें।

अब कड़ाही में घी गरम करें और मोटे (या पतले जैसी रुचि हो) सेव बनानेवाले झरने से सेव घी में झाड़कर पका लें, जैसा इसी वर्ग के योग नं० १ में कहा है।

यह सेव यज्ञोपवीत तथा ब्याह आदि के समय बनाये जाते हैं और इन्हीं के चाशनी से लड्डू भी बाँधे जाते हैं, इनमें कहीं खाँड़ डाली जाती है, कहीं नहीं और मोयन तो प्रायः कोई नहीं डालता, इसलिये यह ठोस और कड़े बनकर दाँतों से लड़ते हैं, सब का काम नहीं कि सरलता से उन सेवों का स्वाद ले सके।

उपरोक्त विधि से बनाये सेव खस्ता, मुलायम और पोले तथा सबके खाने योग्य होते हैं यदि इस प्रकार से बनाकर अवसरों पर काम में लाये जायँ तो ऐसा कौन है जो इनकी बड़ाई न करे अर्थात् सब कोई पसन्द करेगा।

लड्डू बाँधना

सेवों को तोड़कर एक-एक अंगुल के बराबर टुकड़े करके रखलें अगर यह सेव आधा सेर हों, तो मैदा १ छटाँक लेना और १ सेर खाँड़ को १।। पाव पानी में घोल छानकर, चाशनी एकतार की करके, कड़ाही को उतारकर उसमें सेवों को छोड़कर मिला देना और कड़ाही में छूने लायक शीतल होने तक करछी से उलटते-पलटते रहना, फिर बड़ी थाली में निकालकर, और मैदा छिड़क-छिड़ककर करछी से मिलाते जाना, जब सब १ छटाँक मैदा अच्छी तरह मिल जाय तब लड्डू बाँध लेना।

देखने में इनमें खाँड़ अधिक जान पड़ती है परन्तु खाने पर जब सेव चबाने पर फूट जाते हैं तब मिठास उचित ही प्रतीत होती है।

जब बारीक सेव बनाने हों तो योग में जो खाँड़ है वह न डालना नहीं तो पतले सेव न बन सकेंगे।

५—सेव चटपटे कालीमिरच के

सामान व निर्माण—सब योग नं० १ की तरह। लालमिरच ऐ बदले कालीमिरच १¼ तोला डालना।

६—सेव चटपटे सोंठ के

सामान व निर्माण—सब योग नं० १ की तरह, इसमें १¼ तोला लालमिरच के बदले सोंठ १ तोला लेना और लालमिरच ६ माशे लेना।

७—सेव चटपटे पीपरि के

सामान व निर्माण—सब योग नं० १ की तरह, इसमें लालमिरच के बदले पीपरि १¼ तोला लेना।

८—सेव त्रिकुटा के

सामान व निर्माण—सब योग नं० १ की तरह, इसमें लालमिरच की जगह त्रिकुटा १¼ तोला लेना।

९—सेव चटपटे सौंफ के

सामान व निर्माण सब योग नं० १ की तरह, मसाले में सौंफ २ तोला और मिलाकर पीस लेना।

५ से ९ तक सब ही योग उत्तम हैं, जब जो जी में आवे बनावें।

१०—सेव सिंघाड़े के मीठे (फलाहारी)

सामान—(१) सिंघाड़े का बारीक आटा, २० तोला (२) घी ५ तोला (३) पानी १० तोला।

निर्माण—आटे में घी गरम करके मिलाकर पानी से थोड़ा

नरम गूँध लें, एक या दो तोला पानी बचे तो फेंकना नहीं, वह पानी झरने म चुपड़ने को तथा हाथ भिगोने को और आटे को नरम करने के काम आवेगा। अब १ पाव घी गरम करके झरने से सेव घी में झारकर उसी तरह मन्द आँच पर पकालें जैसा योग नं० १ में पहले कहा गया है (घी ७ तोले के करीब बच रहता है)

इन सेवों पर खाँड़ चढ़ाने की विधि यह है

कि सेवों से १२ गुनी खाँड़ अर्थात् ३ सेर खाँड़ लेकर उसमें १½ सेर पानी डालकर गलाकर छानकर चाशनी दो तार की गाढ़ी करना और उपरोक्त बने सेवों को थाली में रखकर उन पर चाशनी डालकर तर करना और करछी से मिलाते जाना जब खाँड़ इन पर सूख जाय तब और डालकर तर करना, जब यह भी सूख जाय तब और डालकर सुखाना इसी तरह सब खाँड़ इन पर चढ़ा देना जो खाँड़ सेवों से अलग हो जाय उसको कड़ाही में डालकर फिर गलाकर सेवों पर चढ़ा देना। सब खाँड़ चढ़ जाने पर यह सेव दिखाई न देंगे। जब-जब खाँड़ सुखाते जाना तब-तब जो-जो सेव एक में चिपकें अलग-अलग करते जाना। यह सेव खाने में मुलायम और स्वादपूर्ण होते हैं (सुगन्धित करने को गुलाब या केवड़े के इत्र से चाशनी को सुगन्धित करलें)।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (३९) भर्जित अन्नादि (चना चबेना) वर्ग

१—चने चटपटे मसालेदार

सामान—(१) भुने खिले चने एक सेर (२) घी आधा पाव (३) नमक सेंधा ३ तोला महीन पिसा (४) हींग बढ़िया १२ रत्ती महीन पिसी (५) लाल मिरच महीन पिसी १ तोला।

निर्माण—अच्छे भुने चने लेकर उनमें से खिले-खिले छिलके सहित छाँट लेना जो एक सेर हों अब मन्द आँच पर कड़ाही चढ़ाना उसमें घी डाल देना और हींग पिसी छोड़ देना। हींग के थोड़ा भुन जाने पर नमक छोड़ देना और करछी से चलाकर चने भी छोड़ देना और थोड़ा उलट-पलटकर थोड़ी देर को बन्द कर देना जिसमें हींग से अच्छी तरह सुबासित हो जायँ, अब फिर खोलकर चनों को तलें जिसमें नमक आदि अच्छी तरह लग जाय जब भूनते-भूनते चने अन्दर तक खूब गरम हो जायँ तब दाँत के नीचे दबाने पर यह गीले से दबेंगे तब उतारकर लाल मिरच छोड़कर अच्छी तरह मिलाकर एक थाली में डालकर फैला दें, शीतल होने पर करारे चटपटे तैयार हो जायँगे। भरनी में भरकर रख लें महीनों खराब नहीं होते। एक बार इन चनों को चखनेवाला जीवन भर इनके स्वाद को नहीं भूल सकता आज तक सबके द्वारा प्रशंसित हुए हैं और आगे भी सर्वप्रिय बने रहेंगे।

सिंके मिरचों की कड़ुवाहट रुचिकर हो तो मिरचों को नमक के साथ पीसकर छोड़ना। सरसों के तेल से भी उत्तम बनते हैं।

२—चने चटपटे दूसरा प्रकार

अगर लाल मिरच के स्थान में उतनी ही काली मिरच डालें और सब जैसा योग नं० १ में कहा है, करके बना लें तो यह काली मिरचवाले बनेंगे।

३—चने हींग के तीसरा प्रकार

योग नं० १ में लाल या काली मिरच भी न डालकर केवल नमक, हींग और घी से बनाकर रख लें।

४—पिस्ते नमकीन बनाना

सामान—(१) पिस्ते नये साफ़ किये हुए एक सेर (२) नमक सेंधा पिसा हुआ ३ तोला (३) पानी ४ औंस २ ड्राम अर्थात् १० तोला १० आना भर। (यदि कुछ चटपटे बनाना हो तो देखें योग नं० १३)।

निर्माण—नमक को पानी म घोलें जब नमक पानी में मिल जाय, तब इसमें पिस्ते डाल दें और पिस्तों को इस पानी में मिलाते जायँ कि सब पानी पिस्तों पर लग जाय अब इन पिस्तों को एक चाँदी की थाली में या कलई की थाली में इस प्रकार फैला दें कि सब पिस्ते अलग-अलग रहें और धूप में रख दें जब एक तरफ़ अच्छी तरह सूख जायँ तब इनको उलट दें और सूखने दें जब ख़ब अच्छी तरह सूख जायँ तब नमक इन पर चढ़ा हुआ चमकने लगेगा।

अब साफ़ कड़ाही आग पर रखना जब कड़ाही गरम हो जाय तब कड़ाही को आग पर से उतारकर उसम यह पिस्ते डाल देना और करछी से चलाते जाना और हाथ से पिस्तों को छूते जाना जब पिस्ते अंदर तक गरम हो जायँ तब कड़ाही से एक थाली में निकाल लेना और शीतल होने पर भरनी में भरकर रख लेना तैयार हो गये या मन्द आँच पर कड़ाही में डालकर करछी से चलाते हुये सेंक लेना। पिस्तों पर आवश्यक नमक लगा रह जाता है और अधिक नमक सब क्रिया समाप्त होने तक निकल जाता है।

इस प्रकार घर पर बनाये नमकीन पिस्ते बाज़ार के नमकीन पिस्तों से उत्तम स्वादयुक्त होते हैं तथा भाव में भी सस्ते पड़ते हैं, क्योंकि नमकीन पिस्ते कड़े छिलके समेत वही भाव मिलते हैं जो भाव कि कड़े छिलके से निकाले सादे पिस्ते मिलते हैं। परन्तु नमकीन पिस्तों का कड़ा छिलका दूर करने पर करीब आधे के रह जाते हैं बहुत से खाली और सड़े भी निकल जाते हैं इस तरह जिस दाम में बाज़ार से नमकीन पिस्ते आध सेर पड़ेंगे उसी दाम में घर पर बनाने से एक सेर मिल जायँगे और सब अच्छे और बाज़ार से अधिक स्वादपूर्ण और गुणयुक्त क्योंकि आपने सेंधा नमक से नमकीन किया है और बाज़ार में समुद्री नमक से बनाये जाते हैं।

देखा आपने घर पर बनाने का फ़ायदा। सँभलिये और दूसरों को भी सँभालिये। इसी तरह अगर आप सोचेंगे और हिसाब करेंगे तो स्वयं निर्माण करने पर आप सब तरह से सुखी होंगे।

५—चिरौंजी नमकीन बनाना

सामान व निर्माण—सब योग नं० ४ पिस्ते नमकीन की तरह करके बनालें।

६—मेवेदार चने

योग नं० १ के चटपटे चने और योग नं० ४ के पिस्ते नमकीन तथा योग नं० ५ की चिरौंजी नमकीन तीनों समान भाग में मिलालें तैयार अनोखा स्वाद लीजिये।

७—निकुल चने के

सामान—(१) भुने चने (काले अच्छे होते हैं) छिलके निकाले साबित १० तोला (२) सफ़ेद खाँड़ चाशनी को २० तोला (३) खाँड़ घोटी या पिसी और अपनी इच्छानुसार चंदन, केवड़ा या गुलाब के इत्र से सुगंधित की हुई १० तोला। देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३४

निर्माण—खाँड़ २० तोले को १।। छटाँक पानी में डालकर आग पर गलाकर छानकर फिर चाशनी करें जब चाशनी गोली बँधने के करीब हो (चाशनी के बूँद किसी पात्र पर डालकर उठावें अगर बिना चिपके उठ आवें तो इसको गोली बँधना कहते हैं)। अर्थात् गोली बँधने से कुछ कम रहे तब इसको चनों पर थाली के बीच में एकत्र रक्खे हों सब छोड़ दें और करछी से चनों में मिलावें और मिलाते-मिलाते जब यह चाशनी सूखने पर आने लगे तब ही चनों पर घोटी खाँड़ डाल-डालकर मिलावें तो चनों पर खाँड़ भी चढ़ेगी और चने अलग-अलग रहेंगे (जो मिले या जुड़े हों उन्हें हाथ से जुदा कर देना) अब चनों को अलग उठालें और जो खाँड़ इन पर चढ़ने से बची हैं उसे फिर थोड़े पानी से गलाकर पहले जैसी चाशनी करके चनों पर डालें, मिलावें और सूखने से पहले घुटी खाँड़ छिड़ककर मिलावें तथा जिन चनों पर काफ़ी खाँड़ चढ़ गई हो उनको अलग कर लें और शेष चनों पर फिर खाँड़ डालकर पहले की तरह चढ़ावें।

जब-जब चनों पर चाशनी पड़ने पर सूखने लगे और उस पर खाँड़ घुटी छिड़कें तब-तब जब छूने लायक गरम हो, तब चनों को हाथ के हलके दबाव से थाली में घुमावें कि जिसमें चने यथा सम्भव गोल-गोल खाँड़ चढ़े बनें। इसी तरह करके सब खाँड़ चढ़ा दें तो एक-एक चना खाँड़ से लिपटा अलग-अलग होगा, बस तैयार, चौड़े मुँह की भरनियों में या अन्य ऐसे पात्र में रक्खें कि सील (तरी) न पहुँचने पावे । यह निकुल खारदार इलायची दानों की तरह कठिन नहीं होते, मुलायम होते हैं जिनको कमज़ोर दाँतवाला भी खा सकता है और स्वाद में पूर्ण हैं तथा निर्माण भी सहज है न हाथ जलने का भय है न देर लगती है क्योंकि हमें तो आपको सरलातिसरल मार्ग बतलाना है। जब खाँड़ आपकी इच्छानुसार चढ़ जाय और अगर कुछ खाँड़ बचे तो घोटकर रख लें (देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० २ खाँड़ घोटना) अधिक खाँड़ चढ़ानी हो तो उपरोक्त विधि से जितनी चाहें चढ़ा लें।

८—निकुल पिस्तों के

सामान व निर्माण—उसी तरह जैसे ऊपर योग नं० ७ चनों के निकुल में कहा है। चनों की जगह पिस्ते साबित और सूखे लेना यह छिलके सहित पिस्तों के निकुल देखने में सुंदर होते हैं तथा छिलका साथ होने से गुण में भी विशेष हैं।

भिगोकर छिलका निकाले पिस्ता और इनकी सील निकालने को जो सिंघाड़े आदि के आटे में भूनकर निकुल बनाये जाते हैं वह वैसे नहीं होते जैसे उपरोक्त छिलके वाले और बिना भुने उत्तम होते हैं।

९—निकुल चिरौंजी के

सामान व निर्माण—सब वैसा ही जैसा चनों के योग नं० ७ म है। चनों की जगह साबित सूखी और नई चिरौंजी लेना।

१०—निकुल इलायची दानों के

सामान व निर्माण—वैसा ही जैसा चनों के योग नं० ७ में है। अन्तर केवल यह है कि १० तोले चनों के बदले छोटी इलायची के बीज एक तोला लेना और उन पर पहले ५ तोले खाँड़ चढ़ाना फिर १० तोले फिर १५ तोले इसी तरह जेसे-जैसे मोटे होते जायँ वैसे-वैसे ज्यादा खाँड़ की चाशनी डालना। जब तक कि यह इलायची दाने आधा सेर न हो जाय। अगर और बड़े दाने बनाने हों तो और खाँड़ इसी विधि से चढ़ा लेना। बनाते समय जब सूखने को घोटी खाँड़ डालें तब-तब थाली में हाथ के हलके दबाव से दानों को गोल-गोल रगड़ें कि जिसम दाने बहुत टेढ़े-मेढ़े न रहें।

११—निकुल सौंफ के

सामान व निर्माण सब वैसा ही जैसा ऊपर के योग नं० १० में है। इसमें इलायची दानों के बदले सौंफ नई सूखी जिसके दानों के तिनके रगड़कर निकाल दिये हों, एक तोला लेना।

१२—निकुल बादाम के

सामान व निर्माण—सब वैसा ही जैसा योग नं० ७ चनों में कहा है। बादाम की गिरी मीठी जाति की बढ़िया लेना और इन पर जो रज होती है, उसको कपड़े से रगड़कर छुड़ा लेना (छिलका न निकालना) तब खाँड़ चढ़ाना।

१३—बादाम नमकीन बनाना

बादाम की मीठी गिरियों को कपड़े से पोंछकर योग नं० ४ पिस्ते नमकीन की तरह करके बनालें। बादामों के दो भाग करके भी बना सकते हैं, काजू भी इसी तरह बनेंगे इन्हीं ऊपर के योगों के आधार पर आप जिस चीज़ को नमकीन बनाना हो बनालें या खाँड़ चढ़ानी हो चढ़ालें।

यदि नं० ४ योग में २½ माशे लालमिरच, नमक के साथ पानी से खूब बारीक पीसकर लगाकर, सुखाकर सेंकलें तो पिस्ते, चिरौंजी बादामादि नमकीन के साथ कुछ चटपटे होकर अधिक स्वादिष्ट हो जाते हैं और प्रकार बढ़ जाते हैं। खाने पर पहले नमकीन फिर वस्तु का स्वाद फिर मिरचों की कटुता प्रतीत होती है।

१४—दालमोठ मसूर की

सामान व निर्माण—आधा सेर पानी में १¼ तोला नमक सेंधा बारीक पिसा घोल देना और उसम १ पाव दाल मलका मसूर को पानी से कईबार धोकर साफ करके उपरोक्त नमक के पानी में भिगो देना, जब ४–५ घंटे में दाल अच्छी तरह फूल आवे तब इसको निकालकर पीतल की साफ छलनी (छलनी) म रख देना कि सब पानी निचुड़ जाय।

अब १ पाव घी तप्त करके (कड़ाही बड़ी लेना जिसम १० सेर पानी आवे) उसम यह दाल डाल देना (सीधे घी में न छोड़ना, घी के किनारे छोड़ना फिर करछी से घी में कर लेना या दोबार में पका लेना) और करछी से बराबर चलाते जाना जब फेन बन्द हो जाय और दाल भी हलके बादामी रंग पर पक जाय (जब दाल पक जाती है तब घी में उलटने-पलटने पर कुछ आवाज़ देती है।

तब घी से दाल निकालकर रखलें अगर निकालने को झरना न हो तो पीतल की चलनी को एक पात्र को मुख पर रखकर (या कपड़ा बाँध के) उसमें सब दाल घी सहित डाल देना तो दाल चलनी में रह जायगी और घी नीचे के पात्र में चला जायगा। अब इस घी की पकाई (भुनी) दाल में नमक सेंधा बारीक पिसा ७॥ माशे लाल मिरच ३ माशे, हींग ६ रत्ती, टाटरी २ रत्ती सब खूब बारीक पिसी अलग-अलग तोलकर एकत्र मिलाकर दाल में मिला दें और २॥ तोला सेंवई पतली घी में बादामी रंग की भुनी और एक पाव सेव चटपटे भी मिला दें, यह दालमोठ तैयार हो गई। (सेव बनाने के लिये देखें नं० ३८ सेव वर्ग का योग नं० १)।

१५—दालमोठ चने की

सब सामान व निर्माण योग नं० १४ के अनुसार, मसूर की दाल की जगह चने की दाल लेना जिसमें छिलका न लगा हो।

१६—दालमोठ उड़द की

सब सामान व निर्माण योग नं० १४ की तरह, मसूर की दाल के बदले उड़द की दाल छिलके रहित लेना।

१७—दालमोठ मूँग की

सब सामान व निर्माण योग नं० १४ की तरह, मसूर की दाल की जगह दाल मूँग की छिलका रहित लेना।

अन्य दालों की क्रिया भी उपरोक्त विधि से करके दालमोठ बनालें। सब दालें पानी में भिगोने पर वजन में लगभग दूनी हो जाती हैं सो अगर छिलकेवाली दाल भिगोवें तो भीगी दाल विना छिलके की (छिलका उतरी) १ पाव के बदले २ पाव लेना।

१८—राजमोठ मेवेवाली

सामान—(१) भुने खिले चनों से निकाली दाल १ पाव (२) पिस्ता ५ तोला, चिरौंजी ५ तोला और छिले सफेद काजू १० तोला सब मिलित १ पाव (३) सेव चटपटे हींग के १ पाव।

निर्माण—भुने चनों को जो खिल गये हों उनको हाथों से रगड़कर छिलका उतार देना तो दाल निकल आयेगी सो १ पाव लेकर चने चटपटे (देखें इसी वर्ग का योग नं० १) के मसाले व विधि से बना लेना।

काजू को सेरौते से पिस्तों को बराबर काट देना और पिस्ता चिरौंजी के साथ एकत्र करके नमकीन बना लेना (देखें इसी वर्ग का योग नं० ४-५ तथा १३) अब सेव चटपटे हींग के (देखें नं० ३८ सेव वर्ग का योग नं० १ या अन्य योगों के सेव जो आपको पसन्द हों) १ पाव लेकर उसमें उपरोक्त तैयार चने की दाल १ पाव तथा मिलित तैयार मेवा नमकीन १ पाव यह तीनों वस्तु एकत्र कर देना, यह मेवे की दालमोठ राजोचित अतिउत्तम बन गई, इसको कमज़ोर दाँतवाले भी सुख से चबा सकते हैं।

दाल चने की भुनी जो बाज़ार में मिलती है, वह ऐसी मुलायम नहीं होती जैसी कि आप भुने खिले चनों से निकालेंगे।

१९—चने तलना

कंकर पत्थर से साफ़ किये जितने चने हों, उनको धोकर इतने पानी में भिगो देना कि उनके ऊपर चार अंगुल पानी रहे और इनका पानी नित्य निकाल कर दूसरा ताज़ा पानी भर देना जब यह चने दो या तीन दिन में अच्छी तरह फूल जायँ, तब इनको

धोकर पानी से निकाल लेना। अब अगर यह फूले चने एक सेर हों, तो—

(१) घी ५ तोला (२) नमक सेंधा २ तोला (३) हींग १६ रत्ती (४) लहसुन छिला छोटा-छोटा कटा २ तोला (५) लाल मिरच ७ माशे लेकर घी तप्त करके उसमें लहसुन छोड़दें, लाल होने पर चने छौंक दें और थोड़ा उलट पलट कर बन्द करदें फिर १ मिनट बाद खोल कर नमक मिरच हींग, सब बारीक पीसकर तोली हुई छोड़कर, मिलाकर बन्द करदें, और १ मिनट बाद खोलकर दो सेर पानी डालकर पकने दें, जब पकते-पकते चने पक जायँ और पानी भी करीब-करीब सब सूख जाय तब उतारलें तैयार हो गये सबको बाँटिये और अपूर्व स्वाद लीजिये। शीतल होने पर भी खराब नहीं लगते। इसी विधि और मसाले से लोबिया मूँग आदि जो इच्छा हो, छौंककर बना लें। लोहे की कड़ाही में पकाने से रंग काला होगा पर स्वाद में ठीक ही होंगे।

२०—गेहूँ तलना

चनों में (योग नं० १६) कही विधि से साफ़ गेहुवों को पानी में भिगोकर फुलालें और यह फूले गेहूँ यदि एक सेर हों तो उनको ५ तोला तप्त घी में छौंककर दो मिनट ढककर फिर खोलकर दो सेर पानी भर दें, जब यह गेहूँ पक जायँ और पानी भी करीब-करीब सब सूख जाय तब तैयार होगये। इनको पेड़ा बरफ़ी गट्टा गुड़ मलाई, रबड़ी आदि जिसके साथ भी आप चाबैंगे उत्तम ही पायेंगे।

इसी विधि से साफ़ किया हरा बाजरा ज्वार आदि भी छौंक़र पकालें।

२१—चने तलना दूसरा प्रकार

बिने चुने चने १ सेर को धोकर चार सेर पानी में डालकर उबालें, जब यह चने अच्छी तरह पक जायँ और पानी भी करीब-करीब सूख जाय (पकने में करीब दो से तीन घण्टे लगते हैं। नये जल्दी और पुराने देर में पकते हैं) तब उतार लें पकने पर इनका वज़न दूना हो जाता है।

सो यह उबाले चने यदि एक सेर लें, तो इनको उसी घी मसाले से जो उपरोक्त योग नं० १६ में कहा गया है, छौंक दें और वही मसाला डालकर अच्छी तरह मिलाकर उतार लें तैयार। इन चनों का स्वाद भिगोये चनों से अधिक होता है और देखने में भी यह अच्छे होते हैं क्योंकि यह कड़ाही में भी काले नहीं पड़ते कारण कि केवल छौंकने में अधिक देर कड़ाही का संग नहीं होता।

हरे चनों को भी इसी तरह बना लें। इस विधि से जब जी चाहे बना लें। भिगोने के लिये कई दिन का झंझट गया।

२२—गेहूँ तलना दूसरा प्रकार

योग नं० २१ में कही विधि से साफ़ गेहुँओं को धोकर उबाल लें और उबले गेहूँ यदि एक सेर हों तो ५ तोला तप्त घी में छौंक दें तैयार हो गये। इस उबाली विधि से जब चाहें तभी बना सकते हैं और इनका स्वाद भी भिगोये हुओं से विशेष होता है।

गेहूँ या चनों को उबालने के पीछे धोना न चाहिए। धोने से इनकी लस तो निकल जाती है पर स्वाद फीका पड़ जाता है।

नमकीन बनाना हो तो योग नं० २१ के मसाले से बना लें। दो-दो तीन-तीन अन्न भी एक साथ मिलाकर उबालकर बना सकते हैं और फिर एक-एक को अलग करके अलग-अलग तलें या दो-दो व तीन-तीन को एक साथ मिलाकर नमकीन बना लें।

२३—मूँग की दाल तलना

मूँग की दाल पानी में भिगोई और धोकर छिलका निकाली हुई और जिसका जल निचुड़ गया हो वह यदि एक सेर हो तो घी तीन तोला कड़ाही में गरम करके उसमें हींग ८ रत्ती डालकर दाल को छौंक दें और १। तोला नमक सेंधा बारीक पिसा भी छोड़कर मिलाकर एक दो मिनट को बन्द कर दें फिर खोलकर अच्छी तरह करछी से चला-चलाकर तलें, जब नमक अच्छी तरह मिल जाय तैयार। गरमागरम चबाने से विशेष रुचिकर लगती है।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (४०) जल जीरा वर्ग

१—जल जीरा

सामान—(१) सिरका मिश्रित वर्ग नं० ४१ के योग नं० ६ का ३ औंस (७½ तोला) (२) पानी ६ औंस (१५ तोला) (३) भुना जीरा बारीक पिसा ६ माशे (४) लाल मिरच बारीक पिसी ३ माशे (५) भुनी हींग पिसी (तवे पर थोड़ा सेंक लेना) २ रत्ती (६) नमक सेंधा बारीक पिसा १½ तोला।

एक औंस २½ तोले के बराबर होता है। भूनने के लिये देखें नं० १३ चटनी वर्ग।

निर्माण—सबको एकत्र कर लें, जल जीरा बन गया।

२—जल जीरा दूसरा प्रकार

सामान—(१) पक्की इमली छिलका बीज रहित २½ तोला (२) पानी २० तोला (दोनों को मिलाकर छान लें) (३) भुना जीरा बारीक पिसा ६ माशे (४) लाल मिरच बारीक पिसी ३ माशे (५) भुनी हींग बारीक पिसी २ रत्ती (६) नमक सेंधा बारीक पिसा १ तोला।

निर्माण—सबको एकत्र कर लें बन गया।

३—जल जीरा तीसरा प्रकार

सामान—सिरका मीठा मिश्रित वर्ग नं० ४१ के योग नं० ७ या ८ का ८ औंस = २० तोला में और सब मसाला व नमक जैसा योग नं० १ में है, एकत्र करके मिलाने से तैयार होगा।

४—जल जीरा चौथा प्रकार

सामान—(१) अमचूर सूखा १¼ तोला (२) पानी २० तोला (३) भुना जीरा ६ माशे (४) लाल मिरच ३ माशे (५) भुनी हींग २ रत्ती (६) नमक सेंधा पिसा ¾ तोला।

निर्माण—अमचूर को सिल पर, पानी में भिगोकर, ख़ूब बारीक पीसकर और जल में घोलकर छान लें, फिर सब मसाला व नमक मिला दें तैयार हो गया।

५—गोल गप्पे

मैदे में चतुर्थांश या अष्टमांश घी का मोयन मिलाकर पानी से गूँध लें, इसमें से १० तोला लेकर लोई करके किंचित परथन के सहारे बेलकर १४ अंगुल की पूरी बढ़ा लें और किसी ऐसे छोटे गिलास या कटोरी को उस पर उलटा करके काटें कि १० छोटी-छोटी पूरी कट जायँ। (काटने से जो मैदा बचे वह फिर दूसरी पूरी बनाने के काम में लें तथा अन्य नमूने के भी काट सकते हैं।)

इनको घी में पूरियों की तरह पका लें जो ख़ूब फूलती हैं इनको थोड़ा करारी सेंकना। इसी तरह जितनी बनानी हो बना लें यह गोलगप्पे हुए।

इनको कड़ाही से निकालने पर अलग-अलग रखना कि जिसमें पिचकें नहीं जब शीतल हो जायँ तब पिचकने का डर नहीं। किसी बाँस आदि की टोकरी में सूखी पत्तल बिछाकर भर रक्खें कि जिसमें पसीजें नहीं तथा किसी चीज़ का दबाव भी न पड़े नहीं तो टूट जायेंगे। बिना मोयन के भी बनते हैं पर वह खस्ता नहीं होते।

इनमें भर-भरकर जीरे का रस खाया करते हैं और चटपटी भाजी भी भरकर खाते हैं।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (४१) मिश्रित वर्ग

१—बहू का झोल

सामान—(१) बेसन १ पाव, (२) आटा गेहूँ २½ तोला (३) घी ७½ तोला (४) नमक सेंधा पिसा ९ माशे (५) हींग २ रत्ती पानी में घोल लेना (६) लाल मिरच पिसी १२ रत्ती (७) धनिया पिसी ३ माशे (८) सौंफ़ पिसी ६ माशे (९) पानी ९ तोला।

निर्माण—बेसन और आटे को एकत्र करके उसमें घी मिलादें फिर सब मसाला छोड़कर पानी से गूँध लें और बेलकर या हाथ से पोकर एक पूड़ी सी बना लें, जो ८ इञ्च की हो, और तवे पर घी चुपड़ कर डालदें और दो तोला और घी लेकर इसको पराठे की तरह मन्द आँच पर पकालें अगर टूट जाय तो टुकड़े-टुकड़े पकालें, जलने न पावे और पकने पर एक-एक इञ्च के छोटे चौकोर या लम्बे टुकड़े इसके काटलें।

अब दो तोला और घी लेकर पात्र में तप्त करके उसमें ज़ीरा ६ माशे, हींग २ रत्ती, लाल मिरच ३ माशे, नमक सेंधा २ तोला, हलदी ३ माशे, अमचूर ७ माशे यह सब मसाला एक साथ डालकर करछी से घी में चलाकर पराठे के टुकड़े जो काट लिये हैं डाल दें और ढक दें। क्षण-क्षण पर चलाकर भूनें और बन्द रक्खें इस प्रकार दो तीन मिनट करने पर पानी २ सेर डाल दें

और आँच तेज़ करके १० मिनट पकाकर उतारलें तैयार हैं, रोटी चावल जिसके साथ मन हो खायँ और रसके घूँट पीते जायें।

२—खाँड़ घोटना

सामान—(१) खाँड़ आधा सेर (२) पानी १ पाव।

निर्माण—कड़ाही में पानी और खाँड़ डालकर गरम करें जब खाँड़ पानी में मिल जाय तब छानकर फिर पकावें, जब पकते-पकते थोड़ा पानी रह जाय और झाग उठने लगें तब कड़ाही को नीचे उतार कर करछी से हिलाते रहना जब खाँड़ जमने पर हो तब एक साफ़ फूल के लोटे की पेंदी से इसको रगड़ते रहना थोड़ी देर इस चाशनी में लोटा घुमाने पर यह सब चाशनी सूखकर जमने लगेगी तब लोटे की पेंदी से सबको पीसते जाना रोड़े न बनने पावें करछी से कड़ाही से खाँड़ को छुटा-छुटा कर उलट-पलट करना और लोटे से पीसना जब सब पिस जाय, तब छलनी से छान लेना जो मोटा बचे उसे फिर कड़ाही में डाल कर पीस लेना अब छनी हुई ख़ाँड़ को कड़ाही में थोड़ी-थोड़ी फिर डालकर लोटे से पीस लेना तैयार होगई।

यह खाँड़ पूरी से या पराठे वा रोटी से खाने में बड़े स्वाद की लगती है तथा इसके बनाये पेड़े व कलाकन्द विशेष स्वादयुक्त हो जाते हैं। यह घुटी खाँड़ बाज़ार में हलवाइयों से यू० पी० में प्राप्त हो जाती है जहाँ न मिले वहाँ उपरोक्त विधि से अपने कार्य लायक बनालें।

लोटा घुमाने में विशेष बल लगाने की आवश्यकता नहीं। लोटे के भार से ही पिसाई हो जाती है फूल का लोटा न हो तो कलई किया लोटा लेना। लोटा भारी न हो तो उसमें चावल या दाल भरकर मुँह बाँध लेना।

कड़ाही को एक पुराने छलनी के घेरे पर दीवार के सहारे रखने से कड़ाही हिलेगी नहीं या ज़मीन में गढ़ा करके रखना या ओखली पर रखकर घोट लेना ।

अधिक खाँड़ हो तो सूखने पर पहले बड़े छेद की छलनी से छान लेना फिर इसको थोड़ी-थोड़ी कड़ाही में डालकर और लोटा फिरा-फिराकर महीन होने पर बारीक छलनी से छान लेना ।

३—बुकनू

सामान—(१) छोटी हरड़ तेल में भुनी पिसी १ तोला, (२) हलदी की गाँठें तेल में भुनी पिसी २ तोला, (३) अजवाइन (धुली) तेल में भुनी पिसी ४ तोला, (देखें उपदेश नं० ६ नं० १३ चटनी वर्ग का), (४) सोंठ (जटावाली न हो) तेल में भुनी पिसी ८ तोला, (५) जीरा सफ़ेद बारीक पिसा ८ तोला (भूनना नहीं), (६) हींग बढ़िया तेल में भुनी पिसी १ तोला, (७) सेंधा नमक बारीक पिसा ८ तोला, (८) सोंचर (काला) नमक बारीक पिसा ८ तोला, (९) तेल सरसों ६ तोला ।

निर्माण—जीरा को छोड़कर, तेल सरसों को गरम करके उसमें क्रम से नं० १, २, ३ और ४ को भून लें (हरड़, हलदी, और सोंठ भुन जाने पर फूल जायँगी और अजवायन में जब सुगन्ध आने लगे तब तेल से निकाल लेना यह सब काम मन्द आँच पर करना । सोंठ को बारीक पीसकर बारीक छलनी से छान लेना कि जिसमें इसके जटा निकल जायँ) और तेल से निकालकर अलग-अलग पीस-छानकर रख देना (भूनने पर चीज़ें कुछ कम हो जाती हैं सो प्रत्येक में एक आध तोला अधिक लेकर भूनना) अब जो तेल बचा है उसे गरम करना जब गरम

होकर धुवाँ उठने लगे तब कड़ाही को नीचे उतार लेना और उसमें हींग छोड़कर भून लेना अर्थात् हींग को तेल ठंढा होने तक तेलमें पड़ी रहने देना, शीतल होने पर तेल से निकालकर पीस लेना। (हरड़ हलदी और सोंठ को पहले पानी से धोकर फिर तेल में भूनना)।

जब सब चीजें भुनकर पिस जायँ तब क्रम से (नं० १ से नं० ८ तक) एक-एक को तोल कर एक पात्र में डालते जाना, सब एकत्र हो जाने पर ख़ूब अच्छी तरह हाथ से मल-मलकर मिलाकर सिल पर पीसकर निकाल लेना जिसमें सब ठीक-ठीक एक रंग पर आ जायँ अब इसको पीतल की मोटे छेद की छलनी से छान लेना कि जिसमें अगर कहीं मोटा दाना हो तो निकालकर पीस लिया जाय, यह सब हो जाने पर जो तेल कड़ाही में भूनने से बचा है इस चूर्ण में मिलाकर मल देना बस बुकनूँ तैयार हो गई।

बुकनूँ को पूरी, कचौरी, बेढ़ई, पुवा, माखन रोटी जिसके साथ जी चाहे खाइये। यह बुकनूँ पाचक, रोचक, रेचक, शूल, कृमि तथा अफारा नाशक और क्षुधावर्द्धक है।

तीन से ४ माशे की मात्रा से चूर्ण की तरह भी गरम पानी से व्योहार कर सकते हैं, बुकुनू को किसी चौड़े मुँह की भरनी में सुरक्षित रख लेना।

४—जल निर्मली करण

जहाँ पर बरसात आदि के दिनों में स्वच्छ जल नहीं मिलता वहाँ जल को निर्मल करने के लिये सरल और उत्तम मार्ग यह है कि पानी को लेकर पहले कपड़े से छान लेना फिर पानी यदि दस सेर हो तो उसमें कच्ची फिटकरी ४ माशे (३२ रत्ती) बारीक

पीसकर घोल देना तो दो घंटे में पानी की मट्टी आदि सब नीचे बैठ जायगी और जल निर्मल हो जायगा इसको धीरज से दूसरे बर्तन में नितारकर रख लेना और फिर साफ़ वस्त्र से छानकर पकाने आदि के काम में लेना। इस प्रकार से निर्मल किये हुए जल में फिटकरी का स्वाद बिलकुल नहीं मालूम पड़ता, पीने के लिये इसी निर्मल जल को उबालें, जब चतुर्थांश (चौथाई) जल जाय तब गरम-गरम या शीतल करके जैसा अनुकूल हो व्योहार में लाना। जहाँ तोलने पीसने का साधन न हो वहाँ फिटकरी के डले को पानी में चार-छः बार घुमाकर पानी नितरने को रख देना और फिटकरी के डले को पोंछकर दुबारा इसी काम के लिये रख लेना।

५—बड़ियाँ बनाना

उड़द की दाल छिलकेवाली ½ (आधा) सेर को रात सोते समय पानी में भिगो देना, सुबह अच्छी तरह मलके धोकर निकालकर जल रहित करके सिल पर पीस लेना यह करीब एक सेर के होगी, इसमें मिरच काली ६ माशे, इलायची छोटी के बीज ३ माशे, हींग बढ़िया २ माशे सबको बारीक पीसकर धोई में मिला देना। (पहले थोड़ा पानी (क़रीब़ १० तोला) डालकर थाली में धोई को फेंटना जब पानी में डालने पर यह फिंटी धोई तैरने लगे तब मसाला मिलाना) और एक या दो बड़ी थालियों म थोड़ा आटा छिड़ककर इस धोई की बड़ियाँ दे देना और धूप में सुखाकर सुरक्षित रख लेना।

जब बड़ी बनाना हों तब बड़ियाँ यदि २ पाव हों तो २ छटाँक घी में पहले इनको फोड़कर भून लेना जब भुनकर लाल हो जायँ तब नं० १५ शाक वर्ग के योग नं० ८६ आलू रसेदार की तरह

बना लें। योग में नमक १३/४ तोला है तो बड़ियों के लिये ३ तोला लेना। बड़ियों में आलू मिलाकर भी बना सकते हैं।

६—सिरका बनाना

सामान—(१) खाँड़ सफ़ेद ४० तोला बारीक पीसकर लें (२) निम्बू का सत (Citric acid) ४० तोला बारीक पीसकर लें।

निर्माण—इन दोनों चीज़ों को १६ औंस (४० तोले) तेज़ गरम पानी में घोलकर छान लें (अगर जल्दी न घुले तो पात्र को थोड़ी देर मंदाग्नि पर रखने से सब पानी में घुल जायगा) और एक साफ़ बोतल में भरकर कार्क लगाकर रख लें यह खाँड़ तथा निम्बू के सत का मिश्रण बना जिसका नाम C. S. Compound रख लें अर्थात् Citric acid and Sugar Compound (साइट्रिक ऐसिड और शुगर कम्पौंड)।

(3) Acid acetic Glacial (made by Merk of Germany) एक बोतल लाकर रख लें, यह ऐसिड एसेटिक ग्लेशियल मर्क जर्मनीवाला बड़ी-बड़ी काँच की भरनियों में आता है और ५ आने से सात आने पौंड तक मिल जाता है, देखकर असली लेना, यह अत्यन्त खट्टा और तीव्र असह्य गन्ध वाला होता है। इसको बेहोशी में सुँघाते हैं तथा यह हलका तेज़ाब की तरह पैर के घट्ठों व मस्सों पर लगाते (रुई की छोटी फुरेरी बनाकर इसमें डुबोकर जिस जगह लगाना हो थोड़ा लगाना अधिक न लगे नहीं तो पास की चमड़ी भी जल जायगी) रहने से उन्हें नष्ट कर देता है। इसको सुगन्धित सिरका भी कहते हैं। यह पाचन और रेचन है। सिर दर्द में सूँघने से आराम होता है।

खाँड़ के अभाव में गुड़ और नींबू सत्व के (Citric acid) अभाव में (Tartaric acid) लें, इसको इमली का सत कहते हैं पर यह असल में शराब के किट्ट आदि से बनाया जाता है। इसलिये नींबू का सत्व (Citric acid) लेना उत्तम है।

खाँड़ का बना सिरका सफ़ेद रंग का होता है और उसको रँगना हो तो ६० बूँद खाँड़ का रंग (देखें प्रा० उपदेश नं० ५१) २४ औंस सिरके में मिलाने से रंगीन बन जाता है। गुड़ का बना सिरका स्वयं रंगीन होता है और खाँड़ तथा गुड़ के बने सिरके स्वाद में अलग-अलग होते हैं परन्तु दोनों का स्वाद प्रिय होता है।

निर्माण—एक साफ़ बोतल में एक औंस (२॥ तोले) ऐसिड एसेटिक, ग्लेशियल डालें (Acid acetic Glacial) और एक औंस C. S. Compound (अर्थात् साईट्रिक ऐसिड और शुगर का मिश्रण जैसा पहले ऊपर बतलाया है) डालकर उसमें २२ औंस (५५ तोले) गरम पानी (जो उबालते-उबालते सेर का तीन पाव रह गया हो) या पानी अर्क की तरह खींचा हुआ अधिक श्रेष्ठ है) डालकर बोतल को कार्क से बन्द करके हिला दें बस सिरका तैयार है चाहे जिस काम में लावें (बिना पकाया ठंढा पानी कभी न डालें नहीं तो सिरके पर फफूँद पड़ जाती है। इस प्रकार बनाया सिरका सब देशी या विलायती उत्तम सिरकों की सब तरह से बराबरी करता है बल्कि उत्तम ही है।

इस सिरके में विशेषता यह है कि इसकी एक बोतल किसी अचार के घड़े में डाल देने से वह अचार बिगड़ता नहीं और न उसमें कभी कीड़े पड़ते हैं।

इस सिरके में किशमिश, लहसुन, अम्बियाँ कच्ची छोटी,

आम, छोहारे, खजूर, सूखा कटहर, बड़हर (सूखा), नींबू, प्याज, हरे या सूखे मिरचे, काली मिरचें, अदरख, पिप्पली, छोटी हरड़, आमले, फालसे, हरी हलदी, जरद आड़ू सूखी, आलू बोखारा, पिस्ता, बादाम आदि जो भी इच्छा हो अलग-अलग या दो-दो तीन-तीन का मिश्रण करके चौड़े मुख के मिट्टी या काँच की भरनी में भरकर रख लें। बढ़िया सिरके का अचार तैयार हो जायगा। देखें नं० १४ अचार वर्ग का योग नं० ११।

सिरके को नमकीन करना हो तो २४ औंस तैयार सिरके म सेंधा नमक बारीक पिसा ३ तोला मिलाने से नमकीन बन जायगा।

७—मीठा सिरका

६० तोले गरम पानी में ३० तोला खाँड़ घोलकर छान लें और उसमें ऐसिड एसेटिक ग्लेशियल ४ ड्राम (१$\frac{1}{4}$ तोले) और C. S. Compound अर्थात् निम्बू सत्त्व और खाँड़ का मिश्रण (देखें योग नं० ६,) ४ ड्राम (१$\frac{1}{4}$ तोले) मिलाने से मीठा सिरका बन जायगा, यह अरहर की दाल तथा अनेक प्रकार की चाट आदि से खाने म परम स्वादिष्ट लगता है तथा इसमें प्याज़ आदि काटकर भिगोकर खाना भी सब को प्रिय लगता है। खाँड़ के अभाव में गुड़ का बना मीठा सिरका भी परमोत्तम होता है (देखें योग नं० ६ सिरका बनाना)

८—मीठे सिरके का दूसरा योग

६० तोले गरम पानी में ३० तोला खाँड़ या उत्तम गुड़ घोल कर छानलें और उसमें १ औंस (२$\frac{1}{2}$ तोला) Acid Acetic Glacial (ऐसिड एसेटिक ग्लेशियल) मिलाकर हिलादें बस तैयार

है, परन्तु उपरोक्त से यह स्वाद और गुणों में हीन है। खाँड़ के सफ़ेद सिरके को यदि रंगना हो तो जैसा पहले कहा गया रंगलें। देखें योग नं० ६ सिरका बनाना।

९—ताज़ा लेमोनेड

१६ औंस (४० तोले) गरम या ताज़े साफ़ पानी में १ तोला सोडा वाईकारबोनेट (Soda Bicarbonate) मिलाकर छान लें और एक साफ़ बोतल म रखलें, और इस सोडा के जल में से ४ औंस लें (गिलास काँच, कलई या चाँदी का हो) और उसम ६० बूँद (१ ड्राम) C. S. Compound सी. यस. कम्पौंड, अर्थात् साइट्रिक ऐसिड और खाँड़ का मिश्रण (देखें योग नं० ६ सिरका बनाना) डालकर तुरन्त पीना आरम्भ करदें यह पाचक है तथा शीघ्र डकार लाता है और सिर तथा आँखों के भार को दूर करता है।

१०—ताज़ा लेमोनेड मीठा

१६ औंस (४० तोले) साफ़ शुद्ध पानी में १ तोला सोडा वाईकारबोनेट (Soda Bicarbonate) तथा १० तोला खाँड़ घोलकर छानलें यह अब नाप में करीब १८ औंस के होगा। सो इसमें से ४ औंस लेकर एक गिलास (काँच, कलई या चाँदी आदि का हो) में डालें और उसमें ६० बूँद (१ ड्राम) C. S. Compound अर्थात् साईट्रिक ऐसिड और खाँड़ का मिश्रण (देखें योग नं० ६ सिरका बनाना) छोड़कर पीना आरम्भ करदें, यह योग नं० ९ में कहे गुणों के साथ स्वादिष्ट भी है तथा यकृत और हृदय को हितकारी है। बाज़ार के लेमोनेड से सब प्रकार श्रेष्ठ है।

११—सूखा लेमोनेड

सामान—(१) खाँड़ पिसी या घोटी २० तोला (२) सोडा

वाईकार्बोनेट २ तोला कुल २२ तोला। दोनों को एकत्र मिलाकर एक चौड़े मुँह की शीशी में भरलें और नं० १ लगादें मात्रा २$\frac{3}{4}$ तोला अर्थात् २२ तोला में ८ ख़ूराक।

(१) निम्बू सत्व (Citric acid) बारीक पिसा १० मा० (२) खाँड़ घुटी या पिसी १० माशा। दोनों को एकत्र मिलाकर एक चौड़े मुख की शीशी में सुरक्षित रख लेना और नं० २ लगा देना। कुल २० माशा की आठ ख़ूराक बनाना अर्थात् १ मात्रा २० रत्ती = २$\frac{1}{2}$ माशा की होगी।

निर्माण—जब लेमोनेड बनाना हो तब नं० १ की शीशी से २$\frac{3}{4}$ तोला लेकर ४ औंस (१० तोला = आधा पाव) पानी म घोलकर छान लेना और उसमें २$\frac{1}{2}$ माशा (२० रत्ती) नं० २ की शीशी से लेकर डालकर चम्मच से मिलाकर पीना।

१२—खोया (मावा) से रबड़ी बनाना

खोया (मावा) के बराबर खाँड़ लेकर दोनों एकत्र मलें, जब आटा जैसा बारीक हो जाय तब थोड़ा-थोड़ा गरम दूध (या औटा या ठंढा) डालकर साने और दूध डाल-डालकर फेटें जब रबड़ी जैसा गाढ़ा हो जाय तब दूध न डालें इसको इत्र गुलाब आदि से सुगन्धित करके, मेवा, पिस्ता, चिरौंजी डाल दें तैयार हो गई। दूध के अभाव में पानी से बना लें। अगर अच्छी तरह न मिले तो थोड़ा पतला करके आग पर पकाकर गाढ़ा कर लें।

१३—पेड़ों या बरफ़ियों से रबड़ी बनाना

पेड़ों या बरफ़ियों को फोड़कर दूध से या पानी से जब जैसा सुलभ हो उपरोक्त नं० १२ योग की विधि से रबड़ी जैसा गाढ़ा करके सुगन्ध और मेवा मिला दें, रबड़ी बन गई यह दोनों प्रकार

कुसमय में या जहाँ पर रबड़ी न बना सकें या न मिल सके वहाँ के लिये यह बड़े काम के हैं और ध्यान में रखने योग्य हैं।

१४—सिंघाड़े हरे नमक मिरच के चटपटे

सामान—(१) सिंघाड़े हरे, छिले दो भाग में कटे तथा निर्मल धुले १ सेर (२) घी ४ तोला (३) नमक मिरच २ तोला ७ माशे। (देखें प्रा० उपदेश नं० ३३)

निर्माण—पात्र में घी गरम करके उसमें नमक मिरच छोड़कर मिला दें और तुरन्त सिंघाड़े छोड़कर मिला दें और ढक दें जब पानी जो सिंघाड़ों से छूटे करीब-करीब सूख जाय तब तैयार हो गये भोग लगाइये।

हरे सिंघाड़ों की भाजी रसेदार, आलू रसेदार की तरह बनती हैं जब इच्छा हो बना लें (देखें नं० १५ शाक वर्ग का योग नं० ८६)।

१५—कोषली पिष्टी को (पिष्टो के फरा या पिठिहा फरा)

सामान—(१) दाल चना ४० तोला तथा दाल उड़द बिना छिलके की ४० तोला, (२) नमक सेंधा ६ तोला, (३) लाल मिरच १॥ तोला, (४) काली मिरच ६ माशे, (५) अजवायन, २ तोला, (६) सौंफ २ तोला (७) धनियाँ १॥ तोला, (८) हींग ४ माशे, (९) आटा गेहूँ १ सेर, (१०) पानी करीब ५६ तोला।

निर्माण—दोनों दालों को पानी में सोते समय भिगो देना और सुबह अच्छी तरह धोकर पीस लेना जो करीब दो सेर के होगी, उसमें उपरोक्त सब मसाला व नमक खूब बारीक पीसकर

अच्छी तरह मिला देना और रख लेना। अब आटे में ५६ तोला पानी मिलाकर कड़ा रोटी बेलने लायक गूँध लेना (पानी गूँधन में अधिक पड़े तो डाल लेना) और इस गूँधे आटे के १६ भाग करके एक-एक लोई की रोटी १०-१० अंगुल की बेलकर इनके अन्दर पिष्टी दो-दो छटाँक भरकर मुख दबाकर बन्द कर देना (छोटी-छोटी बनाना हों तो इसी हिसाब से बना लेना अर्थात् जितनी आटा की रोटी हो उसकी दूनी धोई भरना) जब सब कोषली भर जायँ तब इन पर घी चुपड़ कर (करीब २ तोला लगेगा) पाँच सेर पानी में जो पहले से तेज़ गरम हो रहा है छोड़ देना और पकने देना जब सफ़ेद आटे का रंग बदलकर बादामी रंग पर कोषलियाँ आ जायँ तब पक गई समझना या एक कोषली को निकालकर ठंढे होने पर उँगली से दबाना अगर उँगली से दबे नहीं, तो पका समझना। तब इसके टुकड़े चाकू से कर देना तो अन्दर की धोई फूलकर छेददार होकर बादामी रंग पर हो गई होगी जब इस तरह परीक्षा कर चुकें तब पात्र को आग पर से उतार लेना और सब कोषलियाँ निकालकर थाली या कटोरदान में रख लेना और छूने लायक शीतल होने पर चाकू से टुकड़े कर करके खाना। टुकड़ों को घी से चुपड़ कर भी खाया जाता है तथा सिरका या चटनी के साथ भी खाते हैं। तथा कोषलियों के टुकड़े करके घी में तल लेना यह भी परम स्वादिष्ट हो जाते हैं (एक पाव टुकड़े तलने को सवा १। तोला घी चाहिए) समय हो तो छोटी-छोटी कोषली बना लेना जो बिना काटे दे सकें।

अब कोषलियों को निकालने पर पात्र में जो माँड़ बचा है उसको इस प्रकार बनाकर पीना कि दो सेर माँड़ में नमक सेंधा २ तोला, त्रिकुटा ३ माशे और जीरा सफेद ६ माशे बारीक

पीसकर मिला देना तो उत्तम पेया बन जायगा। अगर अधिक पीनेवाले हों तोसब माँड़ को इसी हिसाब से तैयार कर लेना।

१६—उबलत

सोडा बाईकारबोनेट (खाने का सोडा) १० तोला, खाँड़ पिसी १० तोला, दोनों को एकत्र मिलाकर रखलें इसमें से दो छोटे चम्मच भर-भर के (दो तोला), चार औंस (१० तोला) पानी में घोलकर छानलें और एक गिलास या बड़े कटोरे में दो-ड्राम (१२० बूँद) C. S. Compound सी० एस० कम्पौंड (देखें योग नं० ६ सिरका बनाना) डालकर इसम सोडा खाँड़ और पानी के चार औंस मिश्रण को डालदें तो उबलने लगेगा तब पीलें, तो तुरन्त डकार लाकर पेट का अफारा शाँत हो जाता है पाचक और सारक है तथा पेशाब भी खुलकर लाता है।

१७—आम का मीठा पापड़

सामान व निर्माण—(१) आमका मीठा रस कलईदार पीतल की छलनी से या कपड़े से छना १ सेर (२) खाँड़ पिसी १ पाव दोनों को एकत्र मिलाकर थालियों में तेल चुपड़कर इस रस को पतला- पतला फैला देना और तेज़ धूप में सुखा लेना और सूखने पर थाली से उखाड़ कर सुरक्षित रख लेना (मट्टी या चौड़े मुँह की काँचकी भरनी में), आमों को पहले कई पानी से धोकर फिर गलाकर फिर मुख काटकर थोड़ा रस बाहर फेंककर तब आमों को कलई या काष्ट (लकड़ी) के पात्र में मलकर रस निकालना। बिलकुल मीठे आमों (कलमी आदि) के रस में बिना खाँड़ मिलाये रस को छानकर (जिसमें रेशा आदि निकल जाय) उपरोक्त विधि से सुखालें।

साफ़ कपड़े तथा पत्तों पर भी सुखा लेते हैं।

मोटा पापड़ बनाना हो} तो पात्र से उखाड़ें नहीं, सूखने पर उसीदिन उसपर दूसरा रस फैलादें और इसी तरह सूखने पर दूसरे तीसरे दिन तक रसको डाल-डाल कर सुखाकर इच्छानुसार मोटा करके तब उखाड़े।

१८—आम का नमकीन पापड़

सामान व निर्माण—(१) साधारण आमों का रस १ सेर (२) सेंधा नमक पिसा ४ तोला (३) लाल मिरच पिसी ३२ रत्ती (४) ज़ीरा सफ़ेद पिसा ६४ रत्ती। सबको एकत्र मिलाकर उपरोक्त योग नं० १७ में कहे प्रकार करके सुखालें खटमिट्ठा अमरस साधारणतया बाज़ारों में बिकता है परन्तु यह बिना रस को छाने बनाया जाता है, इसमें रेशे होते हैं और असावधानी के कारण इसमें मिट्टी भी मिली होती है जो खाते समय दाँतोंमें खिसकती है, इसे खाना योग्य नहीं, अगर साधारण आमों का रस सफ़ाई से और छान कर बनाया और निकाला तथा सुखाया जाय, तो बहुत उत्तम बने, और वही कढ़ी आदि के बनाने में उपयोग करना चाहिये। नमकीन और खाँड़ वाला पापड़ तो घर परही बनाने से मिलेगा।

१६—धोखा

सामान—(१) आटा गेहूँ १ छटाँक (२) बेसन ३ छटाँक, (३) नमक सेंधा ६ माशे, (४) हींग ८ रत्ती, (५) लाल मिरच २ माशे, (६) धनिया ६ माशे, (७) जीरा ३ माशे, (८) आमला सूखा १ तोला, (६) घी मोयन को २ तोला, (१०) पानी १० तोला।

निर्माण—दोनों आटों में पहले मोयन का घी मिलाकर

फिर सब नमक मसाला बारीक पिसा तोलकर एकत्र मिला देना और १० तोले पानी से गूँध लेना और इसकी २० गोल-गोल गोली बना लेना।

अब १॥ सेर पानी गरम करने को कलईदार पात्र में रख देना जब खौलने लगे तब उसमें यह २० गोली डाल देना जब यह पक कर फूल जायँ तब जल से निकाल लेना और छूने लायक शीतल होने पर चाकू से एक-एक के चार-चार भाग लम्बे-लम्बे कर देना (यह ऐसे भी खाने में अच्छे लगते हैं)।

अब १ छटाँक घी को पात्र में तप्त करके उसमें २ रत्ती हींग डालकर इनको छौंक देना और मंदाग्नि पर भूनना फूटने न पावें जब भूनते-भूनते सब घी इनमें सूख जाय, तब इनमें ३ पाव पानी और १ तोला नमक सेंधा पिसा डालकर पकाना, जब उबलकर पकने लगे तब इनम हलदी ६ माशे, धनिया ३ माशे, जीरा २ माशे लाल मिरच १॥ माशा, काली मिरच ३ माशे, लौंग ४ रत्ती, इलायची बीज १॥ माशे, आमला सूखा १॥ माशे सबको पानी से बारीक पीसकर और १ छटाँक पानी में घोलकर जो पहले से रख लिया है डाल देना और थोड़ी देर और पकने देना तब पाक को उतार लेना तैयार हो गये। इनका पहचान लेना कठिन है कि काहे के बने हैं इसीलिये इनका नाम धोखा है कि सब ही धोखा खा जाते हैं। (हलदी मसाले के साथ न पीसकर नमक के साथ भी छोड़ सकते हैं)।

२०—बड़ियों से कचौरी बनाना

किसी समय अगर तुरन्त कचौरी बनाना हो और धोई तैयार न हो तो बड़ियों को सिल पर पानी से गाढ़ी धोई के समान पीस लेना और उस धोई में नं० ५ कचौरी वर्ग में कहे मसाला, बड़ियों के वजन के हिसाब से मिलाकर कचौरी की

विधि से भरकर या सरल कचौरी की रीति से कचौरी बनाकर पका लेना।

अगर बड़ियों म काफी मसाला पड़ा हो तो और डालने की आवश्यकता भी नहीं है। तथा पीसने का प्रबन्ध न हो तो बड़ियों को उबालकर तोड़कर गूँध लेना। या दालों को (जिस दाल की बनाना हो उसको) उबालकर पीसकर मसाला मिलाकर कचौरी बना लें। अथवा नं० ५ कचौरी वर्ग में जो धोई और मसाला बतलाया है उसकी बड़ियाँ बनाकर सुखाकर रख लें और आवश्यकता पड़ने पर काम में लावें। बड़िया बनाने और कचौरी बनाने दोनों काम में आयेंगी। चलिये एक पंथ और दो काज पूरे हुए।

२१—पीयूष निर्माण

"क्षीरं तत्काल सूताया घनं पीयूषमुच्यते।" अर्थात् तत्काल की ब्याई हुई गाय भैंसादि के गाढ़े दूध को पीयूष कहते हैं। पीयूष वीर्यवर्द्धक, पुष्टिकारक, बलवर्द्धक, भारी, कफकारी, हृदय को हितकारी और वात पित्त को दूर करे है, जिनकी जठराग्नि दीप्त है और जिनको निद्रा नहीं आती है तथा जिनको विद्रधि है उन मनुष्यों को परम हितकारी है। (रतौंधीवाले को पेट भर खिलाने से नक्तांधपन (रतौंधी) का नाश होता है)। तथा सारक है।

सामान—(१) पीयूष १ सेर (२) घी १ तोला (३) खाँड़ १ सेर (४) छोटी इलायची के बीज ४ माशे (५) पिस्ता २ तोला (जिनको इलायची व पिस्ता नापसन्द हों वह न डालें या कम या अधिक अपनी रुचि अनुसार कर लें।)

निर्माण—इलायची के बीजों को बारीक पीस लें और पिस्तों को बारीक कतर लें और अलग-अलग रख लें। अब पीयूष में

आधा सेर खाँड़ सफ़ेद घोलकर और छानकर रख लें और मंद आँच पर (आँच इतनी मंद हो कि जिसमें दूध फदके नहीं केवल दूध (पीयूष) से भाप निकले) जलेबी बनानेवाली समतल कड़ाही में जिसका बीच बारह अंगुल हो, घी चुपड़कर उसमें उपरोक्त पीयूष खाँड़ के मिश्रण का चौथा हिस्सा डालकर आग पर रख दें और उस पर चौथा भाग इलायची छिड़क कर चतुर्थ भाग पिस्तों का भी डाल दें जब यह अग्नि की गरमी पाकर जम जाय तब अग्नि से उतारकर चाकू से काटकर चौड़े मुँह की करछी से खुरचकर कतरे निकालकर बाकी आध सेर खाँड़ पर जो थाली में फैला रक्खी है डालकर उलट पलट करें जो खाँड़ चिपकनी होगी कतरों पर लग जायगी उनको उठा-उठाकर अलग रखते जायँ इसी प्रकार बाकी पीयूष भी तैयार कर लें। ऊपर लगानेवाली खाँड़ को इत्र से इच्छानुसार सुगन्धित कर सकते हैं।

अगर मोटे कतरे बनाना हो तो दो घान करें और पतले बनाना हो तो घानों का नम्बर बढ़ा लें। कड़ाही की बड़ाई छोटाई के कारण भी घान घटे बढ़ेंगे। बहुत मोटी कतरियों से पतली कतरियाँ (जैसी खुर्चन की होती हैं) अच्छी होती हैं। जिनको ऊपर से खाँड़ पसन्द न हो वह सादी ही कतरियों का भोग लगावें। जिनको दोनों तरफ़ सिंकी पसन्द हों वह कड़ाही से कतरियों को छुटाकर फिर दूसरी तरफ़ भी सेंक लें। पर यह सदा सँभाल रखना कि कतरी किसी तरफ़ जलने न पावे यह सब आपकी सावधानी और चतुरता पर निर्भर है। इस प्रकार बना पीयूष परम स्वादिष्ट और खुर्चन की समानता करता है। यदि इलायची और पिस्ते दूध में पहले मिलाकर कतरी जमावेंगे तो स्वाद अधिक हो जाता है।

२२—पीयूष की बरफ़ी

पीयूष (देखें उपरोक्त योग नं० २१) एक सेर में एक सेर ताज़ा दूध मिला दें उसमें एक सेर सफ़ेद खाँड़ घोलकर छान लें (अर्थात् समान भाग दूध और पीयूष में आधी खाँड़) और आग पर चढ़ाकर खोया बना लें कि पानी अलग न रहे (बराबर चलाते रहना जलने न पावे) तब जितना खोया हो उससे तिगुनी पिसी या घुटी खाँड़ डालकर हाथ से ख़ूब अच्छी तरह मिलाकर थाल में थप-थपाकर जमादें और कुछ कड़ा होने पर इच्छानुसार बरफ़ियाँ काटलें।

अगर पिसी खाँड़ के बदले दानेदार खाँड़ मिलावेंगे तो दानेदार बरफ़ियाँ बनेंगी। बरफ़ी न बनाने की इच्छा हो तो पेड़े या लड्डू भी बना सकते हैं।

खाँड़ और खोया मिलकर जितना हो उसमें प्रत्येक एक सेर में छोटी इलायची के दाने पिसे ४ माशे और कतरे पिस्ता दो तोला मिलाने से बरफ़ी पेड़ा या लड्डू जो भी बनावेंगे परम स्वादिष्ट होंगे। पीयूष के गुण के लिये देखें चरक संहिता सूत्रस्थान अ० २७ श्लोक २२८ व २२६ तथा वृहन्निघण्टु रत्नाकर, सप्तम अष्टम भाग का दुग्धवर्ग।

२३—आम्रावर्त (आम पापड़ी या अंबावट) निर्माण

सामान—(१) आम का पापड़ १ पाव (२) गुड़ ३ पाव (३) गरम पानी आधा सेर (४) नमक सेंधा बारीक पिसा २ तोला (५) लाल मिरच बारीक पिसी १६ रत्ती।

निर्माण—अँबावट अगर मोटा हो तो उसकी तहों को अर्थात् परत अलग करके उनके जहाँ तक छोटे टुकड़े कर सकें करके

पानी में खलभला कर धो डालें कि जिसमें इनपर जो मट्टी आदि हो निकल जाय फिर आधा सेर गरम पानी में इनको भिगोदें और ऊपर से गुड़ फोड़कर, डालकर ढककर, एक घंटे को रखदें फिर खोलकर इस अमावट और गुड़ को एकत्र मलकर एक जीव करें और फिर पीतल की कलईदार छलनी से छानलें जब पीतल की छलनी से छान चुकें तब इसको फिर कपड़े से छानलें तो अँबावट तथा गुड़ में जो रेशे आदि होंगे निकल जायँगे अब जितना मैल निकला हो उतना पानी मिलाकर वज़न १$\frac{१}{२}$ सेर पूरा करलें और इस छने साफ़ अँबावट और गुड़ के मिश्रण में नमक और मिरच मिलायें तैयार परम स्वादिष्ट और रुचिकर है। अफारे को तुरन्त नाश करता है, मंदाग्नि नाशक और सारक है। अब इसको ऐसे तथा रोटी, पूरी, दालभात, सबके साथ खा पी सकते हैं। इसका सब निर्माण पत्थर, काठ, या कलई या काँच आदि के पात्र में करना।

चाटवर्ग की कोई चाट तैयार होने पर खटाई की जगह इस तैयार अमरस में मिलाकर चाट बनावें उत्तम होती है। जिनको खटास अधिक पसन्द हो वह अमरस में गुड़ न डालें और नमक भी योग में कहे का आधा डालें अर्थात् १ तोला तथा जिन्हें कड़ुवाहट कम पसन्द हो वह मिरच न डालें या यथारुचि कम या ज्यादा डाललें।

श्रीगणेशाय नमः

नं० (४२) मांस वर्ग

"शरीरबृंहणे नान्यत्खाद्यं मांसाद्विशिष्यते ।"

अर्थात् जितने प्रकार के खाद्य पदार्थ शरीर को पुष्ट करनेवाले हैं उनमें मांस प्रधान है। देखें चरक संहिता सूत्र स्थान अ० २७ मांस वर्ग, उसी प्रकार सूत्र स्थान अध्याय २५ में भी कहा है कि "मांसं बृंहणीयानां" अर्थात् "पुष्टिकर पदार्थों में माँस"। उसी तरह बाग्भटाचार्य विरचित अष्टांग हृदय संहिता के द्विविधोपक्रमणीय अध्याय १४ में कहा है कि—

"नहिमांस समं किञ्चिदन्यद्देहबृहत्वकृत् ।
मांसादमांसं मांसेन सम्भृतत्वाद्विशेषतः ॥"

अर्थात् देह को बढ़ानेवाले पदार्थों में मांस के समान दूसरा नहीं है। उसमें भी मांस खानेवाले जीवों का मांस खाने से पुष्ट होने के कारण अति बृंहण है।

जीवों के मांस के गुण अलग-अलग चरकादि वैद्यक ग्रंथों में हैं सो देख लें जो विशेष उपयोगी हैं उनको कह देता हूँ। जैसे चौपायों में बकरा और मछलियों में रोहित (रोहू) तथा चिड़ियों म लवा (बटेर) और उनके गुण इस प्रकार कहे हैं।

बकरे के मांस के गुण

नाति शीतं गुरुस्निग्धं मांसमाजमदोषलम् ।
शरीरधातुसामान्यादनभिष्यन्दि बृंहणम् ॥

अर्थात बकरे का मांस न तो अधिक शीतल, न अधिक

भारी और न अधिक स्निग्ध होता है इसलिये दोषों को कुपित नहीं करता। मनुष्यों के शरीर और धातु के अनुकूल होने से अनभिष्यन्दी और पुष्टिकारक है। देखें चरक० सूत्र० अ० २७ मांस वर्ग।

रोहू मछली के मांस के गुण

शैवलाहारभोजित्वात्स्वप्नस्य च विवर्जनात्।
रोहितो दीपनीयश्च लघुपाको महाबलः॥

अर्थात् सिवार खाने से और निद्रा न लेने से रोहू मछली का मांस भूख को बढ़ानेवाला, शीघ्र पचनेवाला और अत्यन्त बल देनेवाला है। देखें चरक० सूत्र० अ० २७ मांस वर्ग।

लवा के मांस के गुण

लावाः कषाय मधुरा लघवोऽग्नि विवर्द्धनाः।
सन्निपात प्रशमनाः कटुकाश्च विपाकतः॥

अर्थात् लवा (बटेर) का माँस, कषैला, मीठा, हलका, अग्नि को बढ़ानेवाला और सन्निपात को शान्त करनेवाला तथा विपाक म कटु है। देखें चरक० सूत्र० अ० २७ माँस वर्ग।

वर्ज्य मांस (वर्जित मांस)

मृतं कृशाति मेद्यं च वृद्धं वालं विषैर्हतम्॥
अगोचर भृतं व्यालसूदितं मांस मुत्सृजेत्॥

अर्थात् अपने आप मरा, दुबला, अत्यन्त चर्बीवाला, वृद्ध, बच्चा, विष से मरा, एक देश का दूसरे देश में पला तथा विषैले जानवरों से मरे पशु का मांस त्याग दें कभी न खावें।

मांस तथा मांस रस के गुण

अतोऽन्यथा हितं मांसं बृंहणं बल वर्द्धनम्।
प्रीणनः सर्वभूतानां हृद्यो माँस रसः परम्॥ १॥

शुष्यतांव्याधि मुक्तानां कृशानां क्षीणरेतसाम् ।
बलवर्णार्थिनाञ्चैव रसं विद्याद्यथामृतम् ॥ २ ॥
सर्वरोग प्रशमनं यथास्वं विहितं रसम् ।
विद्यात् स्वर्य्यबल करं वयोबुद्धीन्द्रियायुषाम् ॥ ३ ॥
व्यायाम नित्याः स्त्री नित्या मद्य नित्याश्च ये नराः ।
नित्यं माँसरसाहारा नातुराः स्युर्नदुर्बलाः ॥ ४ ॥

अर्थात् इन उपरोक्त वर्जित मांसों के सिवाय प्रायः सभी जीवों का मांस पौष्टिक और बल को बढ़ानेवाला है। सबके ही लिये मांस रस प्रीणन (योग्य रूप से तृप्तिकारक) तथा हृदय को परम हितकारी है। सूखी देहवालों को या क्षय रोगवालों को व्याधि मुक्तों को (रोग से छूटे हुओं को) दुर्बलों को, क्षीण वीर्यवालों को, बल और वर्ण (कान्तिमान् होने) की इच्छा रखनेवालों को, मांसरस अमृत के समान है। मांसरस रोग नाशक उचित द्रव्य के संयोग से सिद्ध किया जाने पर सब रोगों का नाश करता है तथा स्वर को उत्तम करनेवाला, बल बढ़ानेवाला अवस्था को स्थापन करनेवाला, बुद्धि बढ़ानेवाला, इन्द्रियों को बल देनेवाला और आयु को बढ़ानेवाला है। नित्य व्यायाम करनेवाले, नित्य स्त्री सेवन करनेवाले, नित्य शराब पीनेवाले, नित्य मांस रस का सेवन करने से न बीमार पड़ते हैं न दुर्बल होते हैं। देखें चरक संहिता सूत्रस्थान अ० २७ आहार योगि वर्ग के बाद अन्न पान चतुष्क के तीसरे अध्याय को।

इस प्रकार मांस की उत्तमता और गुण जान लेने पर उसकी उत्तमोतम पाक विधि भी जानना आवश्यक है सो आपकी स्वास्थ्य के लिये और आपको प्रसन्न करने के लिये आगे लिखे सुन्दर सरल योग आपकी प्रीति के लिये उपहार रूप से भेंट करता हूँ।

१—मत्स्य निर्माण

मत्स्य के टुकड़े पहले धोकर यदि एक सेर हों तो एक छटाँक सेंधा नमक बारीक पिसा लगाकर एक घण्टे के लिये रखदें फिर कई पानी से धोलें फिर एक बार आटा गेहूँ आधी छटाँक लगाकर धोलें।

अब इन एक सेर मत्स्य के लिये यह मसाला लें:—

(१) नमक सेंधा २ तोला (२) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (३) गरम मसाला १ तोला (४) चावल १ तोला (मसाले के लिये देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३०)।

निर्माण—सब मसाला, नमक तथा चावल एकत्र पानी से बारीक भाँग जैसा चिकना लुगदा पीसकर पानी डालकर गाढ़े दूध जैसा पतला करलें कि मछली के टुकड़ों पर लिपटने लगे, अब कड़ाही में इतना तेल सरसों या घी रक्खें कि जिसम टुकड़े डूब जायँ तब तेल गरम होने पर मसाला लगे टुकड़े डाल-डालकर, मंदाग्नि पर तब तक पकावें, जब तक कि मसाला जो टुकड़ों पर लगा है, ठीक-ठीक पक जाय, मसाला जलने न पावे, तब निकाल लें तैयार। जिस कड़ाही में मतसय पकाना हो उसमें पहले एक दो पूरी या पराठा बनालें तो मत्स्य के टुकड़े पकाते समय कड़ाही में चिपकैंगे नहीं, तथा जो मसाला छूटकर तेल में गिरे उसे पके टुकड़ों के साथ ही तेल से बराबर निकालते रहना तब फिर दूसरे टुकड़े डालकर पकाना। मत्स्यों में जिन्हें काली मिरच पसन्द न हो वह बदले में उतनी ही लाल मिरच डालें। ठंढे तथा गरम मसाले के लिये देखें प्रारम्भिक उपदेश नं० ३०।

कोई मसाले के साथ इच्छानुसार खटाई मिलाकर पीसकर टुकड़ों पर लगाकर पकाते हैं पर बिना खटाई के पकाना बिशेष

उत्तम है फिर खटास प्रिय, टुकड़ोंको सिरके या निम्बू के रससे यथारुचि युक्त करके खावें जैसा कहा है कि :—

केचिद्वदन्त्य मृत मस्ति गृहे सुराणां।
केचिद्वदन्ति वनिताधर पल्लवेषु॥
ब्रूमोवयं सकल शास्त्र विचार दक्षाः!
जम्भीर नीर परि पूरित मत्स्य खण्डे॥

अर्थात् कोई कहते हैं कि अमृत देवतों के घर में है और कोई कहते हैं नहीं, ललनावों के अधरों (होंठों) में है परन्तु मैं और सकल शास्त्र के विचार म दक्ष जो पंडित हैं वह तो उसी मत्स्य खण्ड में अमृत मानते हैं जो निम्बू के रससे पूरित है।

२—मांस निर्माण

सामान—(१) कोमल मांस ½ सेर (२) आलू धुले छिले कटे ½ सेर, (३) नमक सेंधा पिसा २½ तोले, (४) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (५) गरम मसाला १ तोला (मसाले के लिये देखें प्रा० उपदेश नं० ३०) (६) घी या तेल सरसों ६। तोला (७) लहसुन छोटा-छोटा कटा ६ माशे (८) अदरख छिली छोटी-छोटी कटी ६ माशे (९) हरी धनिया की पत्ती छोटी-छोटी कटी १ तोला (१०) पानी २ सेर (११) लहसुन ३ माशे (१२) घी १। तोला। बंगाल देश के लोग मांस को सरसों के तेल में इसलिये पकाते हैं कि पाक यदि देर तक भी बना पड़ा रहे तो स्वादहीन नहीं होता तथा सरसों के तेल का बनाया घी से अधिक स्वादिष्ट होता है। यदि तेल से पकाकर फिर उस पाक में छौंक अगर उत्तम घी की लगा दें तो यह जानना कठिन है कि पाक तेल का है या घी का।

निर्माण—पानी दो सेर को चूल्हे पर ढककर पकने को रख

दें और मांस को जो अच्छे प्रकार बाल आदि निकालते हुए पाँच छे दफ़े पानी से धो लिया है, उसमें पानी से बारीक पिसा ठंढा मसाला और नमक एकत्र मिलाकर मांस में अच्छी तरह लगाकर गरम खौलते पानी म छोड़ दें और ढककर पकने दें उबलने न पावे इसलिये आँच तेज़ न करें। जैसे-जैसे पानी कम होता जाय तेज़ गरम पानी पाक में डालते रहें कि जिसमें पानी दो सेर बना रहे, जब इस तरह पकाते-पकाते मांस पक जाय (बोटी से नोचने पर रेशा यदि आसानी से अलग हो और सहज में बीच से टूटे तब पक गया समझना) तब पात्र को उतार लेना और मांस के टुकड़ों को अलग निकाल लेना और मांस रस को (अर्थात् मसाले युक्त पानी को जिसमें मांस पकाया है) एक पात्र में भरकर ढककर रख देना।

अब जिस पात्र में मांस पकाया है उसको भीतर से धोकर आग पर चढ़ा दें, जब पात्र तप्त हो जाय तब उसमें घी या तेल सरसों ६। तोले डालदें जब गरम होकर धुवां देने लगे तब उसमें लहसुन ६ माशे डालकर करछी से चलाकर मांस के टुकड़ों को डालकर भूनें जब भूनते-भूनते टुकड़े लाल हो जायँ तब आलू छोड़कर भूनें जब भूनते-भूनते आलू कुछ नरम हों तब अदरख डालकर दो-तीन बार भूनकर, हरी धनिया भी डालकर, थोड़ा दो-तीन बार भूनकर पानी जो मांस के साथ का पकाया धरा है, डाल दें और ढककर पकने दें जब पकने लगे तब गरम मसाला पानी से पतला करके पाक में छोड़कर मिला दें और जब आलू पक जायँ और रस के (पानी के) माँस आलू के बराबर आने पर उतारलें। अब १। तोले घी गरम करके लहसुन ३ माशे डाल दें जब लाल हो जाय तब पाक में छौंककर मिलाकर ढक दें तैयार। इस प्रकार बनाया मांस परम रुचिकर और अत्यन्त स्वादिष्ट होता

है और इसका रस सबको सब अवस्था में हित है। जो नित्य मांस खाना चाहते हैं वह इस प्रकार से नित्य बनाकर खाने से कभी उकतायेंगे नहीं।

जो मांसादि में अधिक मसाला डालकर पकाया जाता है वह कर्कश स्वाद होने से स्वास्थ्य को हित नहीं है जैसा कहा है कि—"तदेतन्मात्रया युक्तं विषमप्यमृतं भवेत्। अमात्रायाभि संयुक्त ममृतं विषमेव तत्॥" अर्थात् ठीक मात्रा से युक्त किया गया विष भी अमृत हो जाता है और अनुचित मात्रा में अमृत भी विषवत् काम करता है। देखें नल महाराज रचित पाक दर्पण।

३—जल रहित मांस निर्माण

सामान—(१) कोमल मांस एक सेर, (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २॥ तोला, (३) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती, (४) गरम मसाला १ तोला, देखें प्रा० उ० नं० ३०, (५) घी १० तोला, (६) अदरख छिली छोटी-छोटी कटी ६ माशे, (७) हरी धनिया की पत्ती छोटी-छोटी कटी १ तोला।

निर्माण—चार सेर पानी आवे ऐसे पात्र में घी तेज़ गरम करके उसम मांस जो अच्छे प्रकार से साफ़ करके धोकर उसमें पानी से बारीक पिसा ठंढा मसाला और नमक एकत्र करके मिला लिया है, और अच्छी तरह लगा लिया है छौंक दें और उस गरम घी में अब साधारण आँच पर मांस को थोड़ी देर भूनकर एक लोटे को ठंढे पानी से आधा भरकर उस पात्र के मुख पर रख दें कि जिसमें मांस भूना पड़ा है। यह ढकनेवाला पात्र ऐसा ठीक बैठनेवाला हो कि जिसमें मांस की भाफ बिलकुल बाहर न निकल सके। थोड़ी देर बाद खोलकर देखें कि मांस से कुछ पानी निकला होगा तब इसमें गरम मसाला बारीक पिसा सूखा तथा अदरख और हरी धनिया डालकर, अच्छी

तरह मांस में मिला दें। अब पाक के नीचे आँच बिलकुल मंद (धीमी) कर दें अर्थात् दो लकड़ी धीरे-धीरे जलती रहें। पाक को करीब पंद्रह-पंद्रह मिनट पर खोलकर करछी से मांस को उलट-पलट कर दिया करें कि जिसम मांस पात्र की पेंदी में चिपककर जल न जाय। इस तरह पकाते-पकाते जब मांस बिलकुल ठीक-ठीक पक जाय तब उतार लें तैयार यह नं० २ निर्माण से भी अधिक स्वादिष्ट होता है और पकाने का मार्ग भी अत्यन्त सरल है पर यह पचने में वैसा हलका नहीं है जैसा रसवाला, इसलिये मंदाग्नि वालों को अधिक न खाना चाहिए। इसी उपरोक्त जल रहित पाक विधि से यदि कटहल, आलू, गोभी आदि अन्य भाजियाँ अकेली या कई मिलाकर भी पकावेंगे तो वह भी अपूर्व स्वाद वाली होंगी। कारण इस विधि से पकाने पर मसाले की अधिक से अधिक महक (सुगन्ध) तथा हलदी और नमक विशेषता से आलू आदि के भीतर प्रवेश करके उनको विशेष सुन्दर और स्वादिष्ट कर देता है जो साधारण पाक में नहीं मिलता। इस बात को आप जब स्वयं अनुभव करेंगे तो परम आनन्द होंगे। ऐसे पाक में कटहल के सिवाय अन्य भाजियों को बहुत छोटी न काटना।

४—मांस की तहरी अर्थात् ज़र्दा पुलाव

सामान—(१) कोमल मांस १ सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २॥ तोला (३) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (४) गरम मसाला १ तोला देखें प्रा० उ० नं० ३० (५) घी १५ तोला (५ तोला पहिले १० तोला भूनने में) (६) अदरख छिली छोटी-छोटी कटी ६ माशे (७) हरी धनिया की पत्ती छोटी-छोटी कटी १ तोला (८) पानी २ सेर (९) लहसुन २४ रत्ती (१०) महीन चावल पुराने १ सेर (११) नमक सेंधा बारीक

पिसा २॥ तोला (१२) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (१३) गरम मसाला १ तोला (१४) घी १५ तोला ।

निर्माण—एक पात्र में पानी पाँच सेर गरम होने को चढ़ा दें । अब सात सेर जल आनेवाला एक चौड़े मुँह का एक पात्र लें उसके तप्त होने पर उसमें ५ तोला घी डालें उसमें से धुवाँ निकलने पर मांस जो अच्छे प्रकार बाल आदि निकालते हुए पाँच-छे पानी से धो लिया है और ठंढा तथा गरम मसाला एकत्र पानी से चन्दन जैसा बारीक पिसा उसमें नमक मिलाकर अच्छी तरह मांस में लगा लिया है, इस गरम घी में छौंक दें और बन्द कर दें एक मिनट बाद खोलकर अदरख तथा धनिया भी डालकर दो मिनट तक घी में भूनकर दो सेर गरम पानी छोड़ दें और एक पात्र से जिसको पानी से आधा भर लिया हो ढक दें और साधारण आँच पर पकने दें, थोड़ी-थोड़ी देर पर खोलकर देखते और चलाते रहें तथा पानी जैसे-जैसे कम होता जाय तो पाक में गरम पानी डालकर दो सेर पूरा करते रहें, जब मांस खूब अच्छी तरह पक जाय तब पात्र को उतार लें और मांस को अलग कर लें और दो सेर रस को अलग एक पात्र में भरकर ढककर रख लें ।

अब जिस पात्र में पकाया है, उसे भीतर से साफ धोकर तप्त करके उसमें दस तोला घी डालकर गरम करके लहसुन २४ रत्ती डालकर मांस के टुकड़े भी डाल दें और भूनें जब भूनते-भूनते मांस लाल हो जाय और टुकड़े फूट जायँ (अगर मांस अच्छी तरह गला लिया होगा तो बोटियाँ भूनते समय फूट जायेंगी ऐसा ही होना अच्छा है आपकी तहरी (पुलाव) खूब स्वादिष्ट बनेगी तब उसमें दो सेर रस जो भरा धरा है, डालकर साफ धुले चावल जिनमें नमक तथा ठंडा गरम मसाला पानी से

चन्दन जैसा बारीक पीसकर मिला दिया है, डाल दें और ढककर पकने दें आँच पहले तेज़ करें जब पकने लगे तब आँच मंद कर दें और थोड़ी-थोड़ी देर पर चलाते रहें, जिसमें चावल पात्र की पेंदी में चिपके नहीं अगर चावल पकाने को रस कम पड़े तो आवश्यक गरम पानी डालकर पाक पूरा करें जब चावल पक जायँ और पानी भी पाक में अलग न रहे तब उसमें १५ तोले घी डालकर मिला दें और ढक दें तैयार हो गया। बहुत पुराने चावलों की अपेक्षा एक बरस के पुराने चावल की तहरी (देखने की सुंदरताई को छोड़कर) विशेष स्वादिष्ट होती है। इस प्रकार बनाई तहरी (पुलाव) पेट भर खा सकते हैं और हानिकर नहीं पर जिसमें घी अधिक डालते हैं वह अधिक नहीं खा सकते तथा वह इसके बराबर रुचिकर भी नहीं है। जो पचा सकें वह इच्छानुसार अधिक घी डाललें जैसे इच्छानुसार खिचड़ी आदि में लेते हैं। तथा जिनको तहरी में मांस के साबुत टुकड़े पसन्द हों कि नोच-नोच कर खा सकें तो वह मांस को बहुत न गलावें और अधिक पुराने चावल लें तो मांस की बोटियाँ अलग और चावल अलग रहेंगे। देखें योग नं० १२ तथा १३।

५—मांस निर्माण दूसरा प्रकार

सब सामान व निर्माण योग नं० २ की तरह इसमें आलू न लेकर केवल मांस १ सेर लेना और पकाना और रस अपनी इच्छानुसार गाढ़ा या पतला रख लेना।

६—मांस निर्माण तीसरा प्रकार

सब सामान व निर्माण नं० ५ की तरह। इसमें घी ६¼ तोला की जगह १० तोले लेना और मांस में पहले ठंडे गरम दोनों मसाले लगाकर ३ तोले घी में पहले थोड़ा भूनकर फिर पानी

डालकर, पकाकर फिर ७ तोले घी में मांस को भूनकर पकाना और रस अपनी इच्छानुसार गाढ़ा या पतला रख लेना ।

७—मांस निर्माण चौथा प्रकार

सब सामान व निर्माण योग नं० ३ की तरह इसमें पाक समाप्त होने के समय आधा सेर गरम पानी छोड़ देना और थोड़ी देर आँच कुछ तेज़ करके और पकाकर उतार लेना । यह उनके लिये कहा गया जिनको मांस लुटपुटा रसयुक्त पसन्द आता है ।

८—मांस निर्माण पाँचवाँ प्रकार

सब सामान व निर्माण योग नं० ३ की तरह । इसमें बराबर की भाजी अर्थात् आलू मटर गोभी मिलित एक सेर या एक या अन्य कई भाजी जो पसन्द हों लेकर उसको नमक तथा ठंढे गरम मसाले से युक्त करके, पहले भाजी का आवश्यक घी मांस में डालकर फिर मसाला युक्त भाजी डालकर थोड़ा भूनकर ढक दें जब पकजाय तैयार । भाजी के मसाला व नमक तथा घी के लिये देखें नं० १५ शाक वर्ग का योग नं० ८६ आलू रसेदार । मांस के करीब-करीब पक लेने पर भाजी डालकर पकाना ।

९—मांस निर्माण छठा प्रकार

सब सामान व निर्माण योग नं० २ की तरह इसमें मांस १ पाव लेना और आलू या अन्य भाजी तीन पाव लेना और सब योग में कहे प्रकार करके पका लेना ।

१०—मांस निर्माण सातवाँ प्रकार

सब सामान व निर्माण योग नं० २ की तरह, इसमें मांस ३ पाव और आलू या अन्य भाजी १ पाव लेना और सब योग में कहे प्रकार करके बना लेना ।

११—मांस निर्माण आठवाँ प्रकार

योग नं० ३ में भी योग नं० ९ तथा १० की तरह मांस तथा भाजी घटा-बढ़ाकर पकाना (देखें योग नं० ८) तथा मांस व भाजी का नमक मसाला तथा घी जो हिसाब से आवे वह उसके साथ युक्त करके पाक में देना क्योंकि यह जल रहित पाक है। एक सेर मांस या भाजी को कितना मसाला तथा घी चाहिये वह आपको योग नं० ३ तथा योग नं० ८ से प्रत्यक्ष है।

१२—मांस की तहरी (पोलाव) दूसरा प्रकार

सामान—(१) कोमल मांस १ सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २½ तोला (३) ठंढा मसाला २ तोला ८ रत्ती (४) गरम मसाला १ तोला देखें प्रा० उ० नं० ३० (५) घी १५ तोला (५ तोला पहले १० तोला भूनने में) (६) अदरख छिली छोटी-छोटी कटी ६ माशे (७) हरी धनिया की पत्ती छोटी-छोटी कटी १ तोला (८) पानी दो सेर (९) लहसुन २४ रत्ती (१०) चावल पुराने ४० तोला (११) नमक सेंधा बारीक पिसा १। तोला (१२) ठंढा मसाला १ तोला ४ रत्ती (१३) गरम मसाला ½ तोला (१४) घी १५ तोला।

निर्माण—सब योग नं० ४ की तरह इसमें चावलों को मांस के भुन जाने पर चावलों को नमक मसाले सहित डालकर थोड़ा मांस सहित भूनकर तब रस डालना। इसी तरह चावलों को मांस के साथ योग नं० ४ में भी भून सकते हैं, देखें योग नं० १३।

१३—मांम की तहरी (पोलाव) तीसरा प्रकार

सब सामान व निर्माण योग नं० ४ या योग नं० १२ की तरह तैयार करके उसमें कोई एक भाजी या कई मिली तैयार १ पाव जैसा रायता वर्ग में कहा है, बनाकर मिला देना या अलग

रख लेना और मिलाकर खाना। रायता वर्ग की भाजी में कड़ुवाहट पूरी मात्रा में है सो जिन्हें कटु अधिक पसन्द न हो वह लाल मिरच की मात्रा योग में लिखी से आधी या और कम लें। इस तरह भाजी का संयोग योग नं० ४ तथा १२ में भी करलें।

१४—मांस की तहरी (पुलाव) चौथा प्रकार

सामान—(१) कोमल मांस ३ पाव (२) नमक सेंधा बारीक पिसा १ तोला १०½ माशे (३) ठंढा मसाला १ तोला ६ माशे ६ रत्ती (४) गरम मसाला ¼ तोला देखें प्रा० उ० नं० ३० (५) घी ११। तोला (४ तोला पहले ७। तोला भूनने में) (६)अदरख छिली छोटी-छोटी कटी ४।। माशे (७) हरी धनिया की पत्ती छोटी-छोटी कटी ¾ तोला (८) पानी १।। सेर (९) लहसुन १८ रत्ती (१०) चावल पुराने १ पाव (११) नमक सेंधा बारीक पिसा ७।। माशे (१२) ठंढा मसाला ६ माशे २ रत्ती (१३) गरम मसाला ३ माशे (१४) घी ११। तोला।

निर्माण—जैसा योग नं० १२ में कहा है, करके बनालें।

(१) वैसे तो पिछले तहरी के योग भी परम रुचिकर है पर यह योग मांस अधिक होने से अधिक स्वादिष्ट बनता है।

(२) तहरियाँ (पोलाव) जिनका चावल और मांस अलग-अलग रहता है उनके और इन तहरियों (पोलाव) के स्वाद में वैसाही अंतर है जैसे दूध में चावल मिलाकर खाने का स्वाद और चावल की खीर का स्वाद जिसमें चावल पककर अच्छी तरह से घुल मिल जाते हैं तथा मसाले की पोटली डालकर पकाई तहरी (पोलाव) से यह पिसे मसाले से बनी तहरी (पोलाव) विशेष स्वादिष्ट और रुचिकर हैं।

(३) मांस निर्माण में जो दही पोदीना आदि का योग देकर

बनाते हैं, वह इतने स्वादपूर्ण और हितकर नहीं होते, जितने कि इस वर्ग में कहे प्रकार बने, रुचिकर बनते हैं सो जिन्हें दही आदि का योग पसन्द आता हो ,वह निर्माण समय यथा रुचिकर लें।

१५—बेशवार के बर्गद अर्थात् कीमा की गोली

सामान—(१) कोमल मांस बिना हड्डी का खूब बारीक कटा एक सेर (२) नमक सेंधा बारीक पिसा २ तोला (३) गरम मसाला १ तोला (४) लाल मिरच १ माशे (५) बेसन १ पाव (६) नमक सेंधा बारीक पिसा ६ माशे बेसन में (७) हलदी ६ माशे (८) अदरख छिली ६ माशे (९) हरी धनिया की पत्ती १ तोला (१०) घी १ पाव (११) पानी २ सेर।

निर्माण—मांस को अच्छी तरह धोकर कपड़े में रखकर खूब निचोड़ डालें कि पानी न रहे तब इसमें गरम मसाला, लाल मिरच, हलदी, अदरख, हरी धनिया पानी के सहारे खूब बारीक पीसकर तथा बेसन और नमक डालकर खूब गूँधें कि सब अच्छी तरह मिल जाय और इसकी १०० गोली बनालें और इन गोलियों को चौड़े मुँह के बर्तन में दो सेर गरम खौलते पानी में डालकर, (जो पहले से गरम होने को रख दिया हो,) पकावें जब यह गोलियाँ कड़ी हो जावें (यदि पकाने को पानी और पड़े तो डाल लें) और पककर पानी भी सब सूख जावे तब पाक को उतार कर गोलियों को १ पाव पिघले घी में डालकर मंदाग्नि पर भून लें तैयार भोग लगावें। गोलियाँ पकाते समय जो गोली फूट जायँ वह चूरा भी घी में भून लेना।

१६—बेशवार के बरगद अर्थात् कीमा की गोली दूसरा प्रकार

सब सामान व निर्माण योग नं० १५ की तरह, इसमें बेसन में

१२ रत्ती लाल मिरच और मिला लेना, तो यह कुछ चटपटे हो जायँगे ।

१७—बेशवार (कीमा) की कचौरी तथा तिकोने

सब सामान तथा निर्माण नं० १६ की तरह, तैयार करके गोलियों को चूरा करके रख लें ।

अब एक सेर मैदा लेकर उसमें १ पाव घी मिलाकर फिर दो तोले बारीक पिसा सेंधा नमक तथा ६ माशे लाल मिरच ख़ूब बारीक पिसी भी मिलाकर पानी से गूँध लें ।

अब जितने भाग मैदे के करें, उतने ही तैयार कीमा के चूर्ण के करलें और मैदे की लोइयों में कीमा भर-भरकर कचौरी या तिकोने करके घी में पका लें, कचौरी तथा तिकोने निर्माण के लिये देखें नं० ५ कचौरी वर्ग ।

१८—बेशवार (कीमा) की कचौरी तथा तिकोने मेवेवाले

सब सामान व निर्माण नं० १७ की तरह, इसमें तैयार वेशवार की गोलियों के चूर्ण में साफ़ धुली किशमिश २ छटाँक, पिस्ता १ छटाँक तथा चिरौंजी १ छटाँक मिलाकर तब कचौरी या तिकोने बनाकर पका लें तैयार ।

(१) जिनको बेशवार में अधिक कडुवाहट पसन्द हो वह यथारुचि मिरचों की मात्रा बढ़ा लें तथा चटपटा नापसन्द करनेवाले यथारुचि मिरचों की मात्रा घटा लें ।

(२) मैदे के बदले आटा या दुछाल की कीमा कचौरी व तिकोने भी बनेंगे, देखें नं० ५ कचौरी वर्ग जब जैसा सुलभ तथा रुचिकर हो कर लें ।

(३) बेशवार में प्याज का योग यदि करना हो तो उसके हिसाब से पाक में नमक मिरच डाल लेना, मात्रा के लिये देखें

नं० ७ दाल वर्ग के एकाकी बर्ग का योग नं० ६ दाल अरहर मेथी वाली का योग तथा अन्त में उपदेश नं० १ तथा सूखे बेशवार में नमक प्रति सेर प्याज में दो तोला के हिसाब से लेना।

(४) पकी तैयार मछलियों को नं० ६ कढ़ी वर्ग में बतलाई किसी चटपटी कढ़ी में भिगोकर उपयोग में लावें।

(५) जिनको खटास युक्त मछली नापसन्द हों वह पकी तैयार मछलियों को आलुओं की तरह रसेदार बना लें। इसी तरह बेशवार की तैयार गोलियों को प्याज आलू आदि से युक्त करके रसेदार बना लें। देखें नं० १५ शाक वर्ग का योग नं० ८६, आलू रसेदार।

(६) योग नं० १५, १६, १७ तथा १८ बेशवार की कचौरियों तथा तिकोनों में जो कच्चा बेसन लिखा है तो उसके बदले में भुनी चने की दाल का बेसन भी ले सकते हैं, मात्रा वही रहेगी, जब जैसा सुलभ हो कर लें।

(७) बेशवार की कचौरियों या तिकोनों को नं० ५ कचौरी वर्ग की खस्ता कचौरियों की तरह मंदाग्नि पर पकाना, घी करीब-करीब बराबर का लगता है।

* समातम् *

* श्रीशचरणार्पणमस्तु *

श्रीगणेशाय नमः

श्रीमनोहर पाकशास्त्र

पाक चिकित्सा ग्रन्थ कल्पतरु

का

सूचीपत्र

भूमिका ५ मुख्य शीर्षकों में समाप्त हुई है वह ५ शीर्षक यह हैं।

(१) संसार में सभी पकाते खाते हैं फिर इस पाकशास्त्र के लिखने का व्यर्थ परिश्रम क्यों ?

(२) स्वयं पाकी होने से दो विशेष लाभ, ५ पैराग्राफ में।

(३) सबसे बड़ी बात ६ पैराग्राफ में।

(४) ग्रन्थ में निघण्टु के अभाव का कारण ११ पैराग्राफ में।

(५) इस ग्रन्थ में क्या है और उससे क्या होगा ८ पैराग्राफ म।

(६) प्रारम्भिक उपदेश ७६ हैं।

नं० (१) रोटी वर्ग

योग नम्बर

गेहूँ के फुलके १

योग नम्बर
रोटी बेसनी ६ प्रकार.... .... २ से ७ तक
नमकीन तथा मसालेदार रोटियाँ (१९६ प्रकार) ८ से २०३ तक
सिंघाड़े की रोटी फलाहारी २०४
सिंघाड़े की रोटी फलाहारी (दूसरा प्रकार) २०५
सिंघाड़े की रोटी फलाहारी (तीसरा प्रकार) २०६
मखाने की रोटी फलाहारी २०७
मखाने की रोटी फलाहारी (दूसरा प्रकार) २०८
मखाने की रोटी फलाहारी (तीसरा प्रकार) २०९
सौंफ की रोटी रोगियों को (रुचिकर और हितकर) २१०
त्रिकुटे की रोटी रोगियों को (रुचिकर और हितकर) २११
सोंठ की रोटी रोगियों को (रुचिकर और हितकर) २१२
काली मिरच की रोटी रोगियों को (रुचिकर और हितकर) २१३
पीपरि की रोटी रोगियों को (रुचिकर और हितकर) २१४
वर्गांत में उपदेश तथा अन्य अनेक प्रकार की रोटियाँ

नं० (२) बेढ़ई वर्ग

योग नम्बर
बेढ़ई उड़द की १
बेढ़ई मूँग की २
बेढ़ई चने की ३
बेढ़ई मसूर की ४
बेढ़ई तथा अलौरी मसूर की मीठी ५
बेढ़ई मूँग की मीठी ६

योग नम्बर
बेढ़ई चना की मीठी.... .... ७
बेढ़ई तथा अलौरी (अनेक प्रकार) ८

नं० (३) पूरी वर्ग

योग नम्बर
मैदे की पूरी १
आटे की पूरी तथा अन्य आटे की पूरियाँ तथा दुछाल की पूरी कही गई हैं.... .... २
सिंघाड़े की पूरी फलाहारी (तीन प्रकार) .... ३ से ५ तक
मखाने की पूरी फलाहारी (तीन प्रकार) .... ६ से ८ तक
अनेक प्रकार की नमकीन तथा मसालेदार पूरियाँ (२०३ प्रकार) .... ९से२११तक
पूरियाँ ५ प्रकार रोगियों को भी हितकर २१२ से २१६ तक

नं० (४) पराठा वर्ग

योग नम्बर
पराठे जो मुख में जाते ही घुलते हैं १
पराठे नमकीन मसालेदार (१९६ प्रकार) २ से १९६ तक
पराठे नमकीन सौंफ त्रिकुटादि के (५ प्रकार) रोगियों की भी हितकर १९८ से २०२ तक

नं० (५) कचौरी वर्ग

योग नम्बर
कचौरी दुछाल की १

योग नम्बर

धोई बनाना १
कचौरी मैदा की २
कचौरी बेसन की ३
कचौरी बनारसी, आटे की ४
कचौरियाँ (सात प्रकार) ....५ से ११ तक
कचौरियाँ खोया (मावा की) १२
कचौरी खस्ता १३
„ „ दूसरा प्रकार १४
„ „ तीसरा प्रकार १५
„ „ चौथा प्रकार १६
„ „ पाँचवाँ प्रकार १७
„ „ छठा प्रकार तथा दो उपदेश १८
सरल कचौरियाँ १९
कचौरी आलू २०
„ „ दूसरा प्रकार २१
„ „ तीसरा प्रकार २२
„ „ चौथा प्रकार २३
„ मटर २४
तिकोने अनेक प्रकार.... .... २५
तिकोने मीठे अनेक प्रकार वर्गान्त में ४ उपदेश २६
कचौरियाँ तथा तिकोने अनेक प्रकार २७

नं० (६) पूप वर्ग

	योग नम्बर
मालपुवा जालदार	१
पूप दूसरा प्रकार सादे	२
कोपली (गुझियाँ) खोया की तथा कचौरी	३
पूप साधारण (बड़े पूरी जैसे)	४
गुलगुले (चुअउवा के) जालदार	५
गुलगुले खमीरी जालदार	६
पेराँकै (कोषलो) मेवेवाली	७
पेराँकै (कोषली) सादी	८
नानखताई	९
,, आटा की	१०
,, बेसन की	११
,, आटा, बेसन और मैदा की	१२

वर्गांत में ५ उपदेश

नं० (७) दाल वर्ग

अगर कई या पाँच दालें मिलाकर बनाना हों, तो पञ्चक वर्ग, चार दालों के लिये दाल चौभुजी वर्ग, तीन के लिये त्रिपुटी वर्ग, दो के लिये केवटी वर्ग और अकेली एक दाल के लिये एकाकी वर्ग देखें।

	योग नम्बर
दाल पंचक वर्ग इसमें ६ प्रकार की दालें हैं	१ से ६ तक
दाल चौभुजी वर्ग इसमें ५ वर्ग हैं और प्रत्येक में ६ प्रकार के योग होने से कुल ३० प्रकार की दालें हैं	७ से ३६ तक

योग नम्बर

दाल त्रिपुटी वर्ग में १० वर्ग हैं और प्रत्येक में ६ योग हैं इस तरह ६० प्रकार की दालें कही गई हैं ....३७ से ६६ तक

दाल केवटी वर्ग में २५ वर्ग हैं और प्रत्येक में तीन योग हैं, इस तरह ७५ प्रकार की दालें कही गई हैं ....६७ से १७१ तक

दाल एकाकी वर्ग में १२ वर्ग हैं और प्रत्येक में ६ योग हैं, इस तरह ७२ तरह की दालें हुईं ....१७२ से २४३ तक

२४३ प्रकार की खटाईवाली और २४३ बिना खटाई की दालें एकाकी वर्ग के अन्त में कही गई हैं। (योग नं० १२ एकाकी वर्ग के अन्त में देखें) दाल मखनियाँ मूँग, मसूर, अरहर के लिये देखें नं० ३३ चाट वर्ग के योग नं० १३, १४, १५ तथा १६ ।

वर्गान्त में १४ उपदेश।

कुल ४८६ योग दालों के कहकर फिर अंत में ६६६ योग दालों के पूरे किये हैं।

नं० (८) चावल वर्ग

योग नम्बर

चावल पकाने का सरल प्रकार १
,, नमकीन बनाना २
,, पीले केसरी रङ्ग के ३
,, मीठे ४
,, पकाने की सर्व साधारण रीति ५
,, ठण्ढे गरम मसाले के ६

योग नम्बर
„ मीठे दूसरा प्रकार ७
„ नमकीन जीरावाले ८
„ „ सौंफवाले ६
„ मेवावाले नमकीन १०
„ मीठे मेवावाले ११
रस रहित रसियाउरि १२
रसियाउरि १३

नं० (६) कढ़ी पन्योछादि वर्ग

योग नम्बर
रसाल कढ़ी १
रसाजै २
निम्वाना चनों का ३
बड़ियाँ बनाना ४
अमचूर की मीठी कढ़ी ५
आमले की मीठी कढ़ी ६
अमरस की मीठी कढ़ी ७
इमली की मीठी कढ़ी ८
पन्योछा.... .... ६
करायल उड़द चने का १०
अमचूर की चटपटी कढ़ी ११
आमलों की „ „ १२
अमरस की „ „ १३
इमली की „ „ १४

योग नम्बर

हरी अम्बियों की चटपटी कढ़ी और इसके अन्त में अनार, नींबू के रसों से (बनाने) तथा अन्य खट्टी कोकम आदि की कढ़ी बनाने का उपदेश १५
कढ़ी बिना फुलौरियों की १६
सिंधु देशीय कढ़ी १७
धोखा देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं० १९
तक्र की कढ़ी १८
श्रीमान् गलराजी १९
कतरा २०
पन्योछा सरल प्रकार.... .... २१
अरुई की कढ़ी २२
निम्वाना हरे चनों का .... २[illegible]

नं० (१०) खिचड़ी वर्ग

योग नम्बर

खिचड़ी सम्बन्धी ९ उपदेश .... वर्गारम्भ में
उड़द की खिचड़ी १
अरहर की खिचड़ी २
चने की दाल की खिचड़ी ३
मूँग की दाल की खिचड़ी ४
मसूर की दाल की खिचड़ी ५
छिटकी खिचड़ी उड़द के धोवा दाल की ६
खिचड़ी अरहर ठंढे मसाले की चटपटी ७
श्वेत खिचड़ी जल रहित अरहर की ८

योग नम्बर
खिचड़ी मूँग की जल रहित तथा उपदेश और अन्य योग बनाने का मार्ग ९

नं० (११) तहरी वर्ग

योग नम्बर
तहरी मटर आलू की १
तहरी मटर की २
तहरी आलू, मटर, गोभी की ३
तहरियाँ अनेक प्रकार के शाकों की ४
योग नं० १ के अन्त में ४ उपदेश

---

(१२) पापड़ वर्ग

योग नम्बर
पापड़ उड़द के जीरा कालीमिरचवाले १
,, ,, के अजवायन ,, ... २
,, ,, के सौंफ ,, ... ३
,, ,, के जीरा, अजवायन तथा सौंफ कालीमिरचवाले ४
पापड़ उड़द के जीरा लालमिरचवाले ५
,, ,, के अजवायन लालमिरचवाले.... ६
,, ,, के सौंफ ,, ... ७
,, ,, के जीरा, अजवायन तथा सौंफ व लालमिरचवाले ८
पापड़ उड़द के जीरा काली व लालमिरचवाले.... ९
,, ,, ,, अजवायन काली व लालमिरचवाले १०

योग नम्बर
पापड़ उड़द के सौंफ काली व लालमिरचवाले.... ११
„ „ „ जीरा, अजवायन, सौंफ तथा काली व लालमिरचवाले.... .... १२
पापड़ उड़द व मटर के जीरा, कालीमिरचवाले.... १३
पापड़ उड़द व मटर के अजवायन „ १४
पापड़ उड़द व मटर के सौंफ „ १५
पापड़ उड़द व मटर के जीरा अजवायन सौंफ व कालीमिरचवाले १६
पापड़ उड़द व मटर के जीरा लालमिरचवाले १७
पापड़ उड़द व मटर के अजवायन व लाल मिरचवाले १८
पापड़ उड़द व मटर के सौंफ व लालमिरचवाले.... १९
पापड़ उड़द व मटर के जीरा अजवायन व सौंफ तथा लालमिरचवाले २०
पापड़ उड़द व मटर के जीरा तथा काली व लाल मिरचवाले २१
पापड़ उड़द व मटर के अजवायन तथा काली व लालमिरचवाले २२
पापड़ उड़द व मटर के सौंफ तथा काली व लाल मिरचवाले २३
पापड़ उड़द व मटर के जीरा, अजवायन, सौंफ तथा काली व लालमिरचवाले २४
पापड़ उड़द व मटर के जीरा कालीमिरचवाले.... २५
पापड़ उड़द व मटर के अजवायन „ २६
पापड़ उड़द व मटर के सौंफ „ २७

योग नम्बर

पापड़ उड़द व मटर के जीरा, अजवायन, सौंफ तथा कालीमिरचवाले २८
पापड़ उड़द व मटर के जीरा, लालमिरचवाले.... २९
पापड़ उड़द व मटर के अजवायन ,, ... ३०
पापड़ उड़द व मटर के सौंफ ,, ... ३१
पापड़ उड़द व मटर के जीरा, अजवायन तथा सौंफ व लालमिरचवाले ३२
पापड़ उड़द व मटर के जीरा तथा काली व लाल मिरचवाले ३३
पापड़ उड़द व मटर के अजवायन तथा काली व लामामिरचवाले ३४
पापड़ उड़द व मटर के सौंफ तथा काली व लालमिरचवाले ३५
पापड़ उड़द व मटर के जीरा, अजवायन तथा सौंफ और काली व लालमिरचवाले ३६
मेवा आदि के मीठे पापड़ों के लिये देखें नं० २९ शर्करा पाक वर्ग के योग नं० ७७ से ८५ तक
पापड़ आम के मीठे व नमकीन, देखें नं० ४१ मिश्रित वग के योग नं० १७ तथा १८
वर्गान्त में ३ उपदेश
सज्जी शोधन योग नं० १ में कहा है।

नं० (१३) चटनी वर्ग

चटनी संबंधी ८ उपदेश—वर्गारंभ म। वर्ग और योग जानने को ५ उपदेश

	योग नम्बर
१ हरे अमचूर के ताज़ी चटनियों के योग १३५ वर्गों में	१ से ४०५ तक
२ सूखे अमचूर के चटनियों के योग १३५ वर्गों में	"
३ हरी इमली की चटनियों के योग १३५ वर्गों में	"
४ हरे आमले की चटनियों के योग १३५ वर्गों में	"
५ सूखे आमले की चटनियों के योग १३५ वर्गों में	"
६ किशमिश की चटनियों के योग १३५ वर्गों में	"
७ " दूसरा प्रकार निम्बू स्वरस से	"
८ " तीसरा प्रकार सिरके से	"
९ छुहारे की चटनियाँ १३५ वर्गों में	"
१० छुहारे की चटनियाँ दूसरा प्रकार निम्बू स्वरस से	"
११ छुहारे तीसरा प्रकार सिरके से	"
१२ कच्चा कैथा की चटनी १३५ वर्गों में	"
१३ पक्का कैथा की चटनी १३५ वर्गों में	"
१४ अलूचे की चटनी १३५ वर्गों में	"
१५ करौंदा की चटनी १३५ वर्गों में	"
१६ बड़हल की चटनी के योग १३५ वर्गों में	"
१७ फालसा की चटनी के योग १३५ वर्गों में	"
१८ सेब की चटनी के योग १३५ वर्गों में	"
१९ आड़ू की चटनी के योग १३५ वर्गों में	"
२० नासपाती की चटनी के योग १३५ वर्गों में	"
२१ ज़रद आड़ू (खूबानी) के योग १३५ वर्गों में	"
२२ आलू बुखारा की चटनी के योग १३५ वर्गों में	"
२३ बेर की चटनी के योग १३५ वर्गों में	"
२४ अमरूद की चटनी के योग १३५ वर्गों में	"

योग नम्बर

२५ मुनक्का की चटनी के योग १३५ वर्गों में ....१ से ४०५ तक

२६ खजूर की चटनी के योग १३५ वर्गों में .... ,,

कुल जोड़ १०५३०

वर्गान्त में—६ उपदेश

नं० (१४) अचार वर्ग

योग नम्बर

सरस अचार सतीवाला १

अचार फूफूवाला २

अचार सतीवाला दूसरा प्रकार ३

,, ,, तीसरा ,, ... ४

अचार फूफू वाला दूसरा प्रकार ५

,, ,, ,, तीसरा ,, ... ६

अचार गलाने का रहस्य .... छठे योग के अन्त में

अचार विषयक एक बात .... रहस्य के आगे

सर्वोपयोगी सरल अचार ७

,, ,, दूसरा प्रकार ८

अमचूर का मधुर अचार ९

,, चटपटा अचार १०

अनेक प्रकार के अचार सिरके से बननेवाले ११

अचार निम्बू का १२

अचार निम्बू का दूसरा प्रकार १३

धनियाँ का नमक १४

योग नम्बर
हरे आम का मीठा अचार १५
तेल की बाल अम्बियाँ १६
अचार करील का १७
सूखे अमचूर का मीठा अचार १८
सिरका की मीठी चटनी १९
अचार मसाले से भरे हरे मिरचों का २०
चटपटा अचार हरे आमलों का २१

नं० (१५) शाक वर्ग

योग नम्बर
वर्गारम्भ में कुछ उपदेश
आलू उबालना १
,, दूसरा प्रकार २

भुरता वर्ग

आलू का भुरता ३
,, ,, दूसरा प्रकार ४
,, ,, तीसरा ,, ... ५
,, ,, चौथा ,, ... ६
,, ,, पाँचवाँ ,, ... ७
,, ,, छठा ,, ... ८
,, ,, ६ प्रकार ....९ से १४ तक
आलू भूनना १५
भुने आलू का भुरता तीन प्रकार .... १६ से १८ तक
भुने आलू का भुरता तीन प्रकार १९ से २१ तक

योग नम्बर
भुने बैंगन का भुरता तीन प्रकार ... २२ से २४ तक
,, ,, ,, ,, ,, ... २५ से २७ तक
,, करेले ,, ,, ,, ... २८ से ३० तक
,, ,, ,, ,, ,, ... ३१ से ३३ तक
,, परवर ,, ,, ,, ... ३४ से ३६ तक
,, ,, ,, ,, ,, ... ३७ से ३९ तक
भुनी भिण्डी ,, ,, ,, ... ४० से ४२ तक
,, ,, ,, ,, ,, ... ४३ से ४५ तक
,, तोरई ,, ,, ,, ... ४६ से ४८ तक
,, ,, ,, ,, ,, ... ४९ से ५१ तक
मिश्रित भुरते ५२
छौंक भुरतों के ३६ योग ... ... ५३ से ८८ तक
आलू रसेदार ८९
आलू तलना नमकीन सादे ९०
,, नमक मिरच वाले ९१
,, मिरचहा लोन के ९२
,, हिंगहा लोन के ९३
,, ,, मिरचावाले ९४
,, लहसुनहा लोन के ९५
,, दलचिनिहा लोन के ९६
,, जिरहा लोन के ९७
,, अजवईनहा लोन के ९८
,, मेथी और लहसुनहा लोन के ... ९९
चमत्कारी आलू तथा २ उपदेश प्रत्येक टुकड़े में अलग-अलग स्वाद १००

योग नम्बर
आलू तलना अनेक प्रकार १०१
रसेदार या सूखी लुटपुटी भाजियाँ २० योग १०२ से १२१ तक
करेले की भाजी १२२
आलू और सूखी मेथी (पत्ते) १२३
खरबूजे की भाजी १२४
करेले मसाले से भरे १२५
करेले का छीलन बनाना १२६
बैंगन तले १२७
बैंगन मसाले से भरे १२८
करेले तथा बैंगन मसाले से भरे बिना घी के बनाना १२९
अरुई (घुइयाँ) आलू तले अजवाइनवाले ... १३०
अरुई (घुइयाँ) मसलही अर्थात् मसाले से लिपटी १३१
भिण्डी की भाजी १३२
भिण्डी मसालेदार भरी १३३
आलू हिंगहा लोन के मिरचावाले नं० ४ ... १३४
" " " ... १३५
आलू हिंगहा लोन के मिरचहा ... १३६
" छिलके सहित हिंगहा लोन के चटपटे तिकोने वाले १३७
चंचींडे... ... ... १३८
" रसादार १३९
परवर १४०
" दूसरा प्रकार १४१
" तीसरा " १४२
" चौथा प्रकार (४ योग) योग नं० १४३ से १४६ तक

योग नम्बर

सीताफल (लाल पेठा) १४७
,, दूसरा प्रकार १४८
,, चने की दाल तीसरा प्रकार ... १४९
टिण्डे (मेया) (कई प्रकार) १५०
तोरई अनेक प्रकार १५१
आलू और अरुई के पत्ते १५२
कुल्थी (ग्वार) की फली १५३
सूरन की भाजी पहला प्रकार १५४
,, ,, ,, दूसरा ,, ... १५५
,, ,, ,, तीसरा ,, रसेदार ... १५६
,, ,, ,, चौथा ,, अचार ... १५७
सूरन की भाजी हींग वाली पाँचवाँ प्रकार ... १५८
सूप साग (सगपहिता) १५९
प्याज़ मसाले से भरे... ... ... १६०
कुँदुरू की भाजी १६१
अनोखा साग अरुई के पत्तों का १६२
बथुये का शाक १६३
,, ,, ,, दूसरा प्रकार १६४
सिंघाड़े हरे नमक मिरच के देखें नं० ४१ मिश्रित वर्ग का योग नं०... ... ... १४
मटर हरी नमक मिरच की १६५
संहिंजन के फूल और आलू १६६
,, ,, फूलों का शाक १६६ योग के अन्त में।
शलजम के चन्दे चन्द्रवत् सूखे तथा रसेदार ... १६७
बण्डे (घुईयाँ) के कतरे चन्दे १६८

योग नम्बर
सूरन के कतरे चन्दे तले तथा रसेदार तथा अनेक प्रकार भाजियों के कतरे ... १६९
बन्द गोभी का शाक सरल मार्ग तथा अन्य शाकों की सरल रीति १७०
खट्टे आलू १७१
खट्टी घुईयाँ तथा बण्डे १७२
खट्टा सूरन १७३
खट्टी शकर कन्दी १७४
कटहल अधिक मसालेवाला अन्त में साधारण रीति पर कुछ उपदेश १७५
बन सूरण १७६
सेम की भाजी १७७
सेम का अचार १७८
सरसों के हरे पत्तों का साग तथा आलू १७९
चने के हरे पत्तों का साग तथा आलू १८०
शाकेश (परमोत्तम लहसुन की भाजी) १८१
सगपहिता चने के साग का १८२
आलू गोभी ठंढे मसाले की १८३
आलू रसेदार बिना घी या तैल के १८४
चेलिहा आलू १८५

नं० (१६) फल पाक वर्ग (मुरब्बे)

योग नम्बर
नित्योपयोगी कच्चे आमों का चटपटा मुरब्बा ... १

योग नम्बर
सेब का मुरब्बा, नासपाती आदि का मुरब्बा भी योगान्त में कहा है २
बेल का मुरब्बा ३
ताज़े अंगूरों का मुरब्बा ४
सरदा का मुरब्बा तथा इसी आधार पर खरबूज़े, पपीता, सीता फल (लाल पेठा) लौकी सफ़ेद पेठा (कुम्हड़ा) आदि का मुरब्बा बनाना इसी सरल रीति से बतलाया है ... ५
अदरख का मुरब्बा तथा शर्बत ६
मुरब्बा शकरकन्द ७
मुरब्बा शकरकन्द दूसरा प्रकार ८
मुरब्बा आमला ९

नं० (१७) मलाई के मोदक रबड़ी खुर्चनादि फलाहारी वर्ग

वर्गारम्भ में ६ उपदेश

योग नम्बर
मोदक मलाई के ६० प्रकार १ से ६० तक
मलाई बनाना ६१
रबड़ी ,, ... ६२
खुर्चन मलाई की ६३
रबड़ी लच्छेदार ६४
राम लड्डू मखानों के ६५
,, ,, सिंघाड़ों के ६६

नं० (१८) लड्डू वर्ग अन्नादि के

	योग नम्बर
बेसन के लड्डू	१
,, ,, ,, दूसराप्रकार	२
,, ,, ,, तीसरा प्रकार	३
,, ,, ,, चौथा ,, ...	४
,, ,, ,, पाँचवाँ ,, ...	५ से ८ तक
बूँदी के लड्डू (मोती चूर के लड्डुवा) ...	९
,, ,, ,, दूसरा प्रकार बूढ़ों के योग्य ...	१०
राम लड्डू	११
मलाई की पूरियाँ	१२
मूँग के लड्डू ४ प्रकार तथा अन्य अनेक प्रकार के लड्डू	१३

नं० (१९) कलाकन्द वर्ग (खोयावाला)

	योग नम्बर
कलाकन्द पहला प्रकार	१
,, दूसरा ,, ...	२
,, तीसरा ,, ...	३
,, तीन ,, ...	४ से ६ तक
,, छ ,, ...	७ से १२ तक
,, तीन ,, ...	१३ से १५ तक
,, पन्द्रह ,, ...	१६ से ३० तक

नं० (२०) दूधिया कलाकन्द वर्ग

			योग नम्बर
रबड़ी कलाकन्द बनाने की			वर्गारम्भ में
दूधिया कलाकन्द			१
,,	,,	पिस्तेवाली	२
,,	,,	बादामवाली	३
,,	,,	काजूवाली	४
,,	,,	चिरौंजीवाली	५
,,	,,	गुलाबी	६
,,	,,	पँचमेल	७
,,	,,	नारियलवाली	८
,,	,,	सेंवईवाली	९
,,	,,	चन्दनी	१०
,,	,,	१० प्रकार	११ से २० तक
,,	,,	१० प्रकार	२१ से ३० तक

वर्गान्त में ९ उपदेश छठे उपदेश में ६० तक योग कहे हैं और ७ वें उपदेश में कुल १२० योग पूरे हुए हैं।

नं० (२१) मेवे की कलाकन्द वर्ग

		योग नम्बर
पिस्ते की कलाकन्द		१
,,	,,	२
,,	,,	३
,,	,,	४
,,	,,	५

योग नम्बर
पिस्ते की कलाकन्द ६
,, ,, ... ७
,, ,, ... ८

वर्गान्त में ८ प्रकार बादाम के ८ प्रकार चिरौंजी के ८ प्रकार काजू के और ८ प्रकार पँचमेल के सब ४० प्रकार कहकर फिर ४० प्रकार दानेदार मावा के कुल योग ८०

नं० (२२) बर्फ़ी कलाकन्दादि वर्ग

(चाशनी से बननेवाली)

योग नम्बर
दानेदार मावा बनाना १
कलाकन्द दानेदार २
,, ,, दूसरा प्रकार ३
,, ,, तीसरा प्रकार ४
,, ,, चौथा प्रकार तथा उपदेश जिसमें अनेक प्रकार कहे हैं ५
रवे की बरफ़ी ६
खोया की बरफ़ी (फलाहारी) ७
बरफ़ी रामजाल ८
विश्व प्रिय बरफ़ी ९

नं० (२३) पेड़ा वर्ग

योग नम्बर
पेड़ा मावा (खोया)... ... ... १
पेड़ा मावा दूसरा प्रकार २

योग नम्बर
पेड़ा मावा तीसरा प्रकार ३
पेड़ा मावा तीन प्रकार ... ... ४ से ६ तक
पेड़े घुईयाँ (अरुई) के फलाहारी ... ७
पेड़े आलू के (फलाहारी) ८
,, ,, दूसरा प्रकार ९
,, घुइयाँ के दूसरा प्रकार १०
पेड़े मावा के सरल प्रकार तथा इस योग में और भी सरल मार्ग बतलाकर अनेक प्रकार के फलों व वस्तुओं के आकार की मिठाइयाँ बनाने का मार्ग कहा गया है ११
पेड़े शकरकन्द के तथा उपदेश १२

नं० (२४) दुग्ध पाक वर्ग

वर्गारम्भ में एक उपदेश योग नम्बर
अमृत फल १
सेवई दूध की २
माखन फेनी ३
दूधिया शहतूत ४
लौकी की खीर (फलाहारी) ५
खीर चावल की मेवा पड़ी मोहन भोग ... ६
मेवा की खीर (फलाहारी) ७
सीता फल की खीर (फलाहारी) मोहन भोग... ८
भतबरे (अर्थात् चावल के बड़े)... ... ९
सेवई दूध की दूसरा सरल प्रकार... ... १०

नं० (२५) दधि वर्ग

योग नम्बर

उपदेश तथा योग ... ...१ से १३ तक

दूध से दही बनाना १४

दही के प्रकार और गुण १५

रसाला, श्रीखण्ड या सिखरन १६

नं० (२६) तक्र वर्ग

योग नम्बर

उपदेश तथा योग ... ... १ से ४ तक

दही से तक्र बनाना और तक्र के ६ प्रकार ... नं० ५

नं० (२७) पँजीरी वर्ग

योग नम्बर

आटे की पँजीरी १

सिंघाड़े की पँजीरी (फलाहारी) २

मखाने की पँजीरी (फलाहारी) ३

पंजीरी चौथा प्रकार ४

,, पाँचवाँ प्रकार ५

,, छठा प्रकार (फलाहारी) ६

,, सातवाँ प्रकार ७

धनिया की पंजीरी (फलाहारी) ८

नं० (२८) हलुवा वर्ग

योग नम्बर
गेहूँ का सत निकालना १
शरबती हलुवा २
धानी हलुवा ३
हलुवा लचकदार एक वर्ष तक न बिगड़नेवाला ४
सूजी का हलुवा ५
हलुवा लचकदार दूसरा प्रकार ६
सिंघाड़े का हलुवा फलाहारी ७
पपीते का हलुवा पारदर्शक (फलाहारी) ८
आलू का हलुवा पारदर्शक फलाहारी ९
शकरकन्द का हलुवा पारदर्शक फलाहारी १०
गाजर का हलुवा पारदर्शक ११
सीताफल का हलुवा फलाहारी पारदर्शक १२
लौकी का हलुवा पारदर्शक फलाहारी १३

नं० (२९) शर्करा पाक वर्ग

योग नम्बर
शरबती शहतूत १
गुलाब जामुन २
„ „ दूसरा प्रकार ३
जम्बू सिंघाड़े के फलाहारी ४
„ आलू के मैदेवाले ५
„ „ „ सिंघाड़ेवाले (फलाहारी) ६
जम्बुवों के योग चाशनीवाले २४
„ „ सूखी खाँड़ के २४

योग नम्बर

जम्बुवों के विषय में विशेष जानने योग्य (तथा १२ प्रकार के और जम्बू कुल ६० प्रकार) तथा २० उपदेश ....

रसगुल्ले मावा के ६२

„ „ दूसरा प्रकार तथा अनेक प्रकार की रबड़ियाँ ६३

„ „ तीसरा प्रकार फलाहारी ६४

„ „ चौथा प्रकार फलाहारी ६५

दूध फाड़ना अर्थात् छेना बनाना ६६

रसगुल्ले छेना के ६७

„ „ दूसरा प्रकार (फलाहारी) ६८

„ „ तीसरा प्रकार ६९

„ छेना तथा खोया के तीन प्रकार ७० से ७२ तक

खोया की पूरी ७३

जलेबी सदाबहार ७४

„ „ दूसरा प्रकार ७५

मठोलिया, पपची, सिंघाड़े शकरपारे ७६

पापड़ पिस्ता के ७७

„ चिरौंजी में ७८

„ बादाम के ७९

„ अखरोट के ८०

„ चना के ८१

„ सफ़ेद तिल के ८२

„ मूँगफली के ८३

„ मुरमुरों के (चावल के) ८४

योग नम्बर
पापड़ मकाई के लावा के ८५
८५ योग के अन्त में पापड़ बनाने की दूसरी विधि भी कही गई है।
अमिरती (इमरती) ८६
अंगूर बनाना ८७
,, दूसरा प्रकार देखें योग ८८
रसभरी ८८
,, दूसरा प्रकार देखें योग का अन्त
पान ८९
बालूशाही ९०
बालूशाही दूसरा प्रकार ९१
बड़े सिंघाड़े के मीठे कई प्रकार ९२
अमिरती, अंगूर तथा रसभरी मूँग की ९३
अमिरती अंगूर तथा रसभरी नमकीन चटपटी ९४

नं० (३०) शर्बत वर्ग

योग नम्बर
शर्बत के विषय में कुछ उपदेश वर्गारम्भ में
कच्चे शर्बत :—
शर्बत ठंढा १
शर्बत काली मिरच वाला २
शर्बत निम्बू ३
,, ,, काली मिरच ४
,, दही का ५
,, किशमिश ६

	योग नम्बर
शर्बत बादाम	७
,, चन्दन	८
,, फालसा	९
,, अनार	१०
,, केवड़ा	११
,, गुलाब	१२
,, नारंगी	१३
,, इमली	१४
,, तरबूज़	१५
,, सौंफ़	१६
,, धनिया	१७
,, लेमोनेड	१८
,, दूधिया	१९
,, आम	२०
,, ,, का दूधिया बिना पानी का	२१
,, ,, दूधिया	२२
,, गूलर	२३
,, चिरौंजी	२४
,, पिस्ता	२५

शर्बत पिस्ता के बाद २५ शर्बत और कह कर कुल ५० शर्बत कहे हैं और अनेक प्रकार के यथा रुचिबनाने का मार्ग दिखाया है।

पक्के शर्बत :—

शर्बत फालसा	५१
,, संतरा (नारंगी)	५२
,, अनार	५३

योग नम्बर
शर्बत निम्बू ५४
शर्बत गुलाब, केवड़ा, चन्दन तथा उपदेश और फालसे के लुगदे की चटनी तथा अनेक प्रकार के फलों के शरबत बतलाये हैं। ५५ से ५७ तक
ठंढाई ५८
अदरख का शर्बत देखें नं० १६ फल पाक वर्ग का ६
शर्बत अनारादि का दूसरा प्रकार इसमें दो प्रकार से ऐसा शर्बत बनाना कहा गया है कि जिससे योग नं० ५१ आदि का आठ गुना शर्बत बनैगा और बड़े पात्र की चिन्ता छूट जायगी। ५६

नं० (३१) सत्तू वर्ग

योग नम्बर
सत्तुवों के विषय में ६ उपदेश, वर्गारम्भ में
सत्तू गेहूँ चने के १
,, ,, तथा मखाने के २
,, ,, चने तथा मखाने के ३
,, ,, चने के ४
,, चावल चने के ५
,, चावल चना तथा गेहूँ के ६
,, गेहूँ, चना, चावल तथा मखानों के ७
वर्गान्त में सत्तुवों के विषय में कुछ उपदेश तथा, अनेक प्रकार के और मीठे सत्तू।

नं० (३२) रायता वर्ग

योग नम्बर

बताशों का अनोखा रायता १
रायता लौकी २
,, आलू ३
,, सीताफल ४
,, बथुवा ५
,, परवर ६
,, सहिंजन के फूलों का ७
,, तोरई ८
,, कुंदरू ९
,, कटहर १०
,, हरी मटर ११
,, बूँदी १२
,, खीरा १३
,, अनेक प्रकार १४
,, अमिरती, अंगूर तथा रसभरी १५

नं० (३३) चाट वर्ग

योग नम्बर

चाट आलू १
चाट केला २
चाट नासपाती ३
चाट अमरूद ४
चाट पपीता ५
चाट आडू ६

योग नम्बर

चाट अनार ७

चाट अंगूर ८

चाट जामुन ९

चाट खीरा, ककड़ी १०

चाट फालसा ११

चाट भुट्टा भुना १२

अन्त में कुछ उपदेशों के साथ अन्य फलों या कन्दों की चाट कही गई हैं ....

दाल मखनियाँ मूँग की चटपटी १३

दाल मखनियाँ मसूर की चटपटी १४

दाल मखनियाँ खड़े मूँग की १५

दाल मखनियाँ अरहर की (दो प्रकार) और अन्त में अनेक प्रकार की मखनियाँ दालें बनाने का रास्ता कहा गया है १६

चाट अमिरती अंगूर तथा रसभरी १७

नं० (३४) पना वर्ग

योग नम्बर

पना अम्बियों का चटपटा १

पना अम्बियों का मीठा २

पना अम्बियों का मीठा (दूसरा प्रकार) ३

पना इमली का चटपटा ४

पना इमली का मीठा (दूसरा प्रकार) ५

नं० (३५) पकौड़ा वर्ग

	योग नम्बर
पकौड़े आलू तथा आलू मटर के	१
पकौड़े भाजी के (पँचमेल)	२
पकौड़े अनेक प्रकार	३
पकौड़े रसेदार	४

नं० (३६) चिल्ला वर्ग

	योग नम्बर
चिल्ला मूँग के चटपटे	१
चिल्ला मोंथी के चटपटे	२
चिल्ला लोबिया के चटपटे	३
चिल्ला बेसन के चटपटे	४
चिल्ला मीठे	५

नं० (३७) बड़ा वर्ग

	योग नम्बर
लौकी के बड़े, खरबूजे के बड़े, एकत्र	१ तथा २
दही बड़े	३
दही बड़े दूसरा प्रकार (चुअउवा के)	४
दही बड़े तीसरा प्रकार	५
मीठे बड़े अमचूर के	६
बड़े अनेक प्रकार	७
भाजी के बड़े अनेक प्रकार	८

नं० (३८) सेव वर्ग

योग नम्बर

सेव चटपटे हींग के १
सेव चटपटे जीरा के २
सेव चटपटे अजवायन के ३
सेव मीठे तथा लड्डू ४
सेव चटपटे काली मिर्च के ५
सेव चटपटे सोंठ के ६
सेव चटपटे पीपरि के ७
सेव चटपटे त्रिकुटा के ८
सेव चटपटे सौंफ के ९
सेव सिंघाड़े के मीठे फलाहारी १०

नं० (३९) भर्जित अन्नादि वर्ग

योग नम्बर

चने चटपटे मसालेदार १
चने ,, ,, दूसरा प्रकार ... २
चने हींग के तीसरा प्रकार ३
पिस्ते नमकीन बनाना तथा उपदेश ... ४
चिरौंजी नमकीन ५
मेवेदार चने (अनोखा स्वाद) ६

वस्तु पर खाँड़ चढ़ाने को निकुल करना कहते हैं।

निकुल चने के ७
निकुल पिस्तों के ८
निकुल चिरौंजी के ९
निकुल इलायची दानों के १०

योग नम्बर
निकुल सौंफ के ११
निकुल बादाम के १२
बादाम तथा काजू नमकीन बनाना ... १३
दालमोठ मसूर की १४
„ चने की १५
„ उड़द की १६
„ मूँग की तथा अन्य दालों की दाल मोठ बनाने का उपदेश योगान्त में ... १७
राज मोठ मेवेवाली १८
चने तलना १९
गेहूँ तलना २०
चने „ दूसरा प्रकार २१
गेहूँ „ दूसरा प्रकार २२
मूँग की दाल तलना २३

नं० (४०) जलजीरा वर्ग

योग नम्बर
जलजीरा सिरके का १
जलजीरा इमली का २
जलजीरा मीठे सिरके का ३
जलजीरा अमचूर का ४
गोल गप्पे ५

नं० (४१) मिश्रित वर्ग

योग नम्बर
बहू का झोल १
खाँड़ घोटना २
बुकनूँ (अद्‌भुत चीज़) ३
जल निर्मली करण ४
बड़ियाँ बनाना ५
सिरका बनाना तथा सिरका नमकीन बनाना ६
मीठा सिरका ७
मीठे सिरके का दूसरा योग ८
ताज़ा लेमोनेड ९
ताज़ा लेमोनेड मीठा १०
सूखा लेमोनेड ११
खोया से रबड़ी बनाना १२
पेड़ों या बरफ़ियों से रबड़ी बनाना १३
सिंघाड़े हरे, नमक मिरच के चटपटे १४
कोषली पिष्ठी की (पिठिहा फरा) १५
उबलत १६
आम का मीठा पापड़ १७
आम का पापड़ नमकीन १८
धोखा १९
बड़ियों से कचौरी बनाना २०
पीयूष निर्माण (कतरी बनाना) २१
पीयूष की बरफ़ी लड्डू या पेड़े २२
आम्रावर्त (अंबावट निर्माण) २३

नं० (४२) मांस वर्ग

	योग नम्बर
मांस के गुण	वर्गारम्भ में
मत्स्य निर्माण	१
मांस निर्माण	२
जल रहित मांस निर्माण	३
मांस की तहरी (ज़र्दा पोलाव)	४
मांस निर्माण (दूसरा प्रकार)	५
,, ,, (तीसरा प्रकार)	६
,, ,, (चौथा प्रकार)	७
,, ,, (पाँचवाँ प्रकार)	८
,, ,, (छठा प्रकार)	९
,, ,, (सातवाँ प्रकार)	१०
,, ,, (आठवाँ प्रकार)	११
मांस की तहरी (पोलाव) (दूसरा प्रकार)	१२
,, ,, ,, (तीसरा प्रकार)	१३
,, ,, ,, (चौथा प्रकार)	१४
वेशवार के बगंद् अर्थात् कीमा की गोली	१५
,, ,, ,, ,, ,,(दूसरा प्रकार)	१६
वेशवार (कीमा) की कचौरी तथा तिकोने	१७
बेशवार (कीमा) की कचौरी तथा तिकोने मेवावाले	१८

❀ इति शुभम् ❀

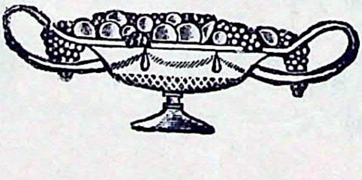
❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

वर्गों का सूचीपत्र

क्रम नम्बर

रोटी वर्ग १
बेढ़ई वर्ग २
पूरी वर्ग ३
(पराठा) वर्ग ४
कचौरी वर्ग ५
पूप तथा कोषली वर्ग ६
दाल वर्ग ७
चावल वर्ग ८
कढ़ी पन्योछादि वर्ग ९
खिचड़ी वर्ग १०
तहरी वर्ग ११
पापड़ वर्ग १२
चटनी वर्ग १३
अचार वर्ग १४
शाक वर्ग १५
फल पाक वर्ग (मुरब्बे) १६
लड्डू मलाई खुर्चनादि फलाहारी वर्ग... ... १७
लड्डू (अन्नादि के) वर्ग १८
कलाकन्द वर्ग १९
कलाकन्द दूधिया वर्ग २०
कलाकन्द मेवा वर्ग २१

क्रम नम्बर
बरफ़ी वर्ग २२
पेड़ा वर्ग २३
दुग्ध पाक वर्ग २४
दधि वर्ग २५
तक्र वर्ग २६
पँजीरी वर्ग २७
हलुवा वर्ग २८
शर्करा पाक वर्ग २९
शर्बत वर्ग ३०
सत्तू वर्ग ३१
रायता वर्ग ३२
चाट वर्ग ३३
पना वर्ग ३४
पकौड़ा वर्ग ३५
चिल्ला वर्ग ३६
बड़ा वर्ग ३७
सेव वर्ग ३८
भर्जितान्न (चना चबेना) वर्ग ३९
जलजीरा वर्ग ४०
मिश्रित वर्ग ४१
मांस वर्ग ४२



❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

अकारादि अनुक्रम से वर्गों की सूची

नम्बर ग्रन्थ में

१ अचार वर्ग १४
२ कचौरी वर्ग ५
३ कढ़ी पन्योछादि वर्ग ९
४ कलाकन्द वर्ग १९
५ कलाकन्द दूधिया वर्ग २०
६ कलाकन्द मेवा वर्ग २१
७ खिचड़ी वर्ग १०
८ चटनी वर्ग १३
९ चाट वर्ग ३३
१० चावल वर्ग ८
११ चिल्ला वर्ग ३६
१२ जलजीरा वर्ग ४०
१३ तक्र वर्ग २६
१४ तहरी वर्ग ११
१५ दधि वर्ग २५
१६ दाल वर्ग ७
१७ दुग्ध पाक वर्ग २४
१८ पकौड़ा वर्ग ३५
१९ पना वर्ग ३४
२० (पराठा) वर्ग ४
२१ पापड़ वर्ग १२

नम्बर ग्रन्थ में
२२ पूप तथा कोषली वर्ग ६
२३ पूरी वर्ग ३
२४ पेड़ा वर्ग २३
२५ पँजीरी वर्ग २७
२६ फल पाक वर्ग (मुरब्बे) १६
२७ बड़ा वर्ग ३७
२८ बरफी वर्ग २२
२९ बेढ़ई वर्ग २
३० भर्जितान्न (चना चबेना) वर्ग ३९
३१ मिश्रित वर्ग ४१
३२ मांस वर्ग ४२
३३ रायता वर्ग ३२
३४ रोटी वर्ग १
३५ लड्डू मलाई खुर्चनादि फलाहारी वर्ग ... १७
३६ लड्डू (अन्नादि के) वर्ग १८
३७ शर्करा पाक वर्ग २९
३८ शर्बत वर्ग ३०
३९ शाक वर्ग १५
४० सत्तू वर्ग ३१
४१ सेव वर्ग ३८
४२ हलुवा वर्ग २८

❀ श्रीगणेशाय नमः ❀

श्री मनोहर पाक शास्त्र

पाक चिकित्सा ग्रन्थ कल्पतरु

का

शुद्धि-पत्र

भूमिका

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
७	१२	बतादें	बतादे
१३	१९	चलना	चखाना
१६	२४	शिरोमणि	अनिरुद्ध, शिरोमणि
२२	८	वत्स्या	वस्त्या
२२	८	द्तेत्	दयेत्
२९	१	६५७	९९९
२९	२१	७ योग	८ योग

प्रारम्भिक उपदेश

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४०	२०	छोटे-छोटे	छील कर छोटे-छोटे

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४२	१९	सिरका या रस	सिरका या निंबू आदि का रस
४३	५	कड़वाहट	कड़ुवाहट
४४	९	लहसुन फिर जीरा लेना	लहसुन के लाल पकने पर फिर जीरा डालकर छौंक देना
५१	५	में २० बूँद	में १० बूँद
५१	१८	बाकी	और बाकी
५७	१०	भिगोये सुखादें	भिगोये धूप में सुखादें
५७	२३	जिसमें	जिस पर

नं० (१) रोटी वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
६९	१४	करीब-करीब	करीब एक-एक
७१	४	सामान आटा गेहूँ १० तोला वेसन	सामान (१) आटा गेहूँ १० तोला (२) वेसन
७१	६	गूँधकर चकला	गूँधकर (उपरोक्त योग का अंतिम उपदेश देखें) चकला
७५	७	मोटी रोटी	मोटी-मोटी रोटी
७७		(२१२) (२१३) (२१४)	२१२–२१३–२१४
७८	१२	छेद करें	छेद करके

नं० (२) बेढ़ई वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
७६	५	बेढ़ई कहते हैं	बेढ़ई बनाना कहते हैं
८०		(२) (३) (४) (५)	२—३—४—५—
८१	१०	पीसकर	पीसकर इत्यादि लाइन से हटा है सो बराबर करके पढ़ें
८१	१०	जैसी होंगी	जैसी होगी

नं० (३) पूरी वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
८४	११	गूँधा जाय	गुँध जाय
८६	६	स्वाद की	स्वाद तथा गंध की
८७	२२	मनीरञ्जन	मनोरञ्जन

नं० (५) कचौरी वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
९०	८	कचौड़ी	कचौरी
९१	१५	गूँथना	गूँधना
९२	११	पीसकर थोड़ा-थोड़ा	पीसकर धोई में थोड़ा-थोड़ा
९६	१	उतार बारीक	उतारकर बारीक

नं० (६) पूप वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१०५	१५	गूधना	गूँधना

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१०५	१७	गूधना	गूँधना
१०५	१७	फिर पानी	फिर बाकी का पानी
१०६	९	फिट जाय	फिंट जाय
१०७	८	पपचिया	पपचियाँ
११०	५	घी जमा	घी (जमा

नं० (७) दाल वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
११४	२४	अफरा	अफारा
११५	७	यह ले	पहले
११५	१४	कड़वा	कडुवा
११६	२४	सलुगदा	सा लुगदा
११८	३	योग नं० ७ से ३६ तक होंगे	(योग नं० ७ से ३६ तक होंगे)
१२७	१२	इस वर्ग	इस दाल वर्ग
१२७	१५	खराबी	खराब
१२९	११	की नं० ५)	की, नं० ५
१२९	१२	अनुसार	के अनुसार
१२९	१४	१७१	५१३

नं० (८) चावल वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१३४	२	पिसा मसाला	पिसा ठंढा मसाला
१३६	९	चिरौंजी छुहारे	चिरौंजी, छुहारे
१३६	९	काडू	काजू

नं० (९) कढ़ी वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१४२	१	कड़ा होके	कड़ाही के
१४२	१३	करलें	काटलें
१४४	२३	घोलकर	में घोलकर
१४५	८	४$\frac{१}{४}$ माशे	४$\frac{१}{२}$ माशे
१४५	२१	कि योग	कि नं० १५ शाक वर्ग के योग
१५७	१४	पकने देवे	पकने

नं० (१०) खिचड़ी वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१६६	१५	होकर	हो, कर
१६९	२०	आँच रख	आँच पर रख

नं० (११) तहरी वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१२७	१२	१$\frac{१}{४}$ सेर १$\frac{१}{२}$ सेर	१$\frac{१}{४}$ सेर से १$\frac{१}{२}$ सेर
१७४	५	एरीज़	सेरीज़

नं० (१२) पापड़ वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१८२	१०	लाल	व लाल

नं० (१३) चटनी वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१८९	१	१६५	१३५
१९८	८	योग्य	योग

नं० (१४) अचार वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
२१०	२१	लना	लेना

नं० (१५) शाक वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
२१८	८	उतनी	उतना
२१८	९	लिखा	लिखी
२१९	६	फीक	फीके
२२१	१७	गलकर	जलकर
२२२	२	अम्बिया	अम्बियाँ
२३२	२६	इनको	हैं, इनको
२३७	८	११ रत्ती	१२ रत्ती
२३७	११	पानी डालते	पानी में डालते
२३७	१९	बगन	बैंगन
२५१	१५	घुला	धुला
२५१	१७	कड़ाही में आग	कड़ाही आग
२५२	८	तैयार कर	तैयार
२५३	१५	करे	कटे
२५५	४	उतना	उत्तम

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
२६९	१७-१८	जब आलू से लेकर दोबार छप गया है	डालकर भूनें तक काटदें
२७०	२४	२॥ तोला	२¼ तोला

नं० (२२) बरफी कलाकन्द वर्ग

(चाशनी वाला)

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
३१४	२४	दूंद	बूंद
३१८	६	१९९४	१९९५

नं० (२४) दुग्ध पाक वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
३२९	२४	प्रारम्भीक	प्रारम्भिक
३३२	२४	इनको	और इनको
३३३	१३	६¼ पाव	दोनो मिलकर ६¼ पाव
३३४	९	४ सेर	४ सेर को
३३५	११	इतर	इत्र

नं० (२५) दधि वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
३४१	७	विसर्य	विसर्प
३४२	१५	(जूकाम)	जूकाम

नं० (२८) हलुवा वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
३५९	१	हण	बृंहण
३६०	५	जब घी	जब-जब घी
३६२	५	म	में
३६२	९	म	में
३६४	३	म	में
३६४	१८	इसम	इसमें
३६५	१२	इसम	इसमें
३६५	१७	म	में
३६६	३	म	में

नं० (२९) शर्करा पाक वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
३६७	२	आधे के हिस्से	आधे हिस्से
३६९	१४	आँच	आँच पर
३७८	२१	म	में
३७९	४	म	में
३८१	१२	म	में
३८३	२४	के	का
३८६	१८	जैसा नं०	जैसा योग नं०
३८७	१	इनम	इनमें
४०४	१९	जिसम	जिसमें
४०५	११	म	में
४०६	५	म	में

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४०६	९	म	में
४०६	१०	म	में
४०६	११	म	में
४०७	१०	सात	सात-सात
४०९	५	म	में
४०९	१०	म	में
४०९	१२	म	में
४१०	६	फेटते	फेंटते

नं० (३०) शर्वत वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४११	११	जिसम	जिसमें
४२३	१९	इसम	इसमें

नं० (३२) रायता वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४३०	१३	म	में

नं० (३३) चाट वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४३४	१२	म	में
४३७	१६	म	में

नं० (३४) पना वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४४२	२४	तथा	तथा एक

नं० (३५) पकौड़ा वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४४५	२३	म	में
४४६	१९	पकाड़े	पकौड़े

नं० (३७) बड़ा वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४५२	२४	म	में

नं० (३८) सेब वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४६१	३	ए	के
४६२	२	म	में

नं० (३९) भर्जित अन्नादि (चना चबेना) वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४६४	१६	म	में
४६४	२२	खब	खूब
४६५	२	उसम	उसमें
४६६	२५	शेप	शेष
४६८	१०	जाय	जायँ
४६८	१४	जिसम	जिसमें
४६९	१४	उसम	उसमें
४७१	९	को	के

नं० (४१) मिश्रित वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४८२	२१	म	में
४८५	६	म	में
४८५	१७	म	में
४८६	७	म	में
४८६	८	उसम	उसमें
४८७	१०	म	में
४८७	१६	औटा या	औटाया
४८६	२	गूँधन	गूँधने
४६२	१३	इनम	इनमें
४६३	३	म	में

नं० (४२) मांस वर्ग

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
५००	१३	जिसम	जिसमें
५०१	६	म	में
५०२	४	म	में
५०३	७	संयुक्त	संयुक्तं
५०३	१७	उसम	उसमें
५०४	४	जिसम	जिसमें
५०८	२१	म	में
५०६	८	१/४ तोला	३/४ तोला
५१०	३	रुचिकर लें	रुचि करलें
५११	४	तेयार	तैयार

सूची-पत्र

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१	१४	म	में
३	१४	२ से १६६	२ से १६७
५	१६	ता	तो
११	१८	वग	वर्ग
११	२३	म	में
१३	६	सरस	सरल
२६	१६	चिरौंजी में	चिरौंजी के
३६	१४	(पालाव)	(पोलाव)
३७	६	(पराठा) वर्ग	पराठा वर्ग
३७	१६	अचार वग	अचार वर्ग
३६	२२	(पराठा) वर्ग	पराठा वर्ग

सम्मतियाँ

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
३२	१८	उपयाग	उपयोग
३४	१४	तथा—प्रधानाध्यापक	तथा प्रधानाध्यापक
३६	२	वद्यगण	वैद्यगण
४२	२७	Vaidya	Vidya

दो शब्द

युद्ध देव की धूम धाम की पूजा अर्चा के कारण, छपाई की सामग्री भी मंहगी हो गई, इस कारण अभी ग्रन्थ को छपवाने का मेरा विचार न था पर स्वजनों के अनुरोध से कि शुभ कार्य को जिस तरह बने शीघ्र कर डालना ही श्रेयस्कर होता है, इस कार्य को आरम्भ करना पड़ा। सो भी ग्रीष्म ऋतु में इसके छपवाने का प्रबन्ध ठीक होने से, इस हवन के समय प्रूफ संशोधन का कष्ट सो भी रात को क्योंकि प्रूफ शाम को मिलते थे, चार मास तक गर्मी के साथ बिजली की रोशनी की चमक पतिंगों का सताना आदि सब कुछ सहते हुये जैसे तैसे पूरा किया, इसपर प्रेस की गूढ़ रचना कि "बूंद" को "दूंद" कर देना तो साधारण बात है सो ऐसी त्रुटियाँ मेरी बूढ़ी आँखों से यदि रह गई हों तो पाठक उसे क्षमा करेंगे और सुधार कर पढ़ लेंगे। बड़ी-बड़ी अनोखी रचनाओं को जो प्रूफों में प्रथम प्रकट हुईं थीं कि जहाँ पर "थोड़ा-थोड़ा डालकर" के बदले "थोड़ा-घोड़ा डालकर" हो गया था तथा "चटपटे अचार हरे आमलों के बदले" "चटपटे अचार हरे अमालों" का था उसको जहाँ तक मेरी दृष्टि ने सहायता की है, निकाल दिया है फिर भी अगर मेरी असावधानी से कुछ ऐसी बातें रह गई हों तो कृपया यथाउचित सुधार कर जानलेना। जैसे "प" की जगह "य" वा "य" की जगह "प" तथा "व" की जगह "ब" या इससे विपरीत।

यथा सम्भव प्रूफों को छपने से पहले बार-बार शुद्ध करने पर भी ग़लतियाँ रहगईं और फिर ऊपर से मशीन भवानी के कोप ने तो अक्षरों के सिर काट कर लुण्ड बना दिये खास करके "में" शायद बकरा समझ करके उस पर तो अपने अपार क्रोध

को विशेष रूप से शांत किया है, इस बात की सत्यता को आप सूचीपत्र के वर्ग नं० २८, २९, ३०, ३२, ३३, ३५, ३७, ३८, ३९, ४१, तथा ४२ में प्रत्यक्ष देखेंगे कि "में" के सिर को धड़ से काट के लापता करके केवल लुण्ड (कबन्ध) मात्र "म" रहने दिया है। जिसके कारण शुद्धि पत्र और भी बढ़ गया है। ऐसी हालत में जब मशीन भवानी ही कोपित हो जायँ तब उसका इलाज न तो कम्पोजीटर्स, न रीडर और न प्रिन्टर के हाथ में है हाँ लेखक ही शुद्धि-पत्र द्वारा इसकी मलहम पट्टी कर सकता है। अगर शुद्धि-पत्र पर भी कोप हो तो मेरे वश से भी बाहर है अब आप ही कृपया पढ़ते समय सुधारलें।

प्रेस के मालिक पं० बिहारीलाल जी शुक्ल तथा उनके प्रिय भाई पं० सिद्धिगोपाल जी शुक्ल व रीडर पं० महाबीरप्रसाद जी शुक्ल तथा प्रिन्टर पं० मन्नालाल जी तिवारी तथा ज़िला रायबरेली ग्राम नेरथुवा निवासी पं० शिवदान जी पांडे व प्रेस के समस्त कर्मचारी गण मेरी ओर से सभी धन्यवाद के पात्र हैं, जिन्होंने अपना ही सा काम समझकर इस ग्रन्थ के शीघ्र छप जाने में तथा पुस्तकों की जिल्दें सुचारु रूप से बाँधने में मैकूलाल यादव ने और प्रूफ़ वहन में पं० रामेश्वरप्रसाद मिश्र ने जहाँतक होसका सहायता की है।

विश्वहितैषी

श्याममनोहर मिश्र

पुस्तक मिलने का पता
अभिनवनलोपाह्व
रसवैद्य पं० श्यामसनोहरजी मिश्र वैद्यमणि
अमोघ रसायनशाला, बीघापुर.
ज़िला उन्नाव. (यू० पी०)